

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK  
*SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN  
MENGHADAPI PELAJARAN MATEMATIKA  
PESERTA DIDIK KELAS VII SMPN 11  
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh  
**INTAN MARISKA PUTRI**  
NPM : 1211080026  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Andi Thahir,.M.A,Ed.D**

**Pembimbing II : Mega Aria Monica, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
TAHUN 1439 H / 2017 M**

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK  
*SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN  
MENGHADAPI PELAJARAN MATEMATIKA  
PESERTA DIDIK KELAS VII SMPN 11  
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

**INTAN MARISKA PUTRI**

**NPM : 1211080026**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
TAHUN 1439 H /2017 M**



## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI PELAJARAN MATEMATIKA PESERTA DIDIK KELAS VII SMPN 11 BANDAR LAMPUNG T.P 2017/2018

Oleh  
INTAN MARISKA PUTRI

Kecemasan dalam belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah faktor internal, yaitu faktor psikologis. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang mengacu pada suasana hati yang tidak nyaman yang berupa perasaan panik, gugup, khawatir yang ditimbulkan oleh adanya permasalahan. Kecemasan yang dijadikan permasalahan dalam penelitian ini adalah kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika. Setiap kali peneliti melihat sering ditemui rendahnya prestasi akademik matematika. Rendahnya prestasi akademik matematika dapat dipengaruhi oleh berbagai macam hal salah satunya adalah cemas terhadap pelajaran matematika itu sendiri. Oleh karena itu peneliti sangat tertarik untuk meneliti Efektivitas konseling *Cognitive behavior Therapy* dengan teknik *Self-management* terhadap kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika. Penelitian ini bertujuan untuk menguji sejauh mana efektivitas konseling *Cognitive behavior Therapy* dengan teknik *Self-management* mampu mengurangi kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran matematika peserta didik kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung

Desain eksperimen quasi yang digunakan adalah *nonequivalent pretest-posttest group design*, yaitu jenis desain yang biasanya dipakai pada eksperimen yang menggunakan kelas-kelas yang sudah ada sebagai kelompoknya, dengan memilih kelas-kelas yang diperkirakan sama keadaan atau kondisinya. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung yang memiliki kategori kecemasan menghadapi pelajaran matematika yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat penurunan kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika peserta didik setelah melaksanakan layanan teknik *self-management* dengan diperoleh (df) 33 kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel} 0,05 = 2,042$ , maka  $t_{hitung} \geq t_{tabel} (4,332 \geq 2,042)$  atau nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ( $0.000 \leq 0,005$ ), ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih kecil dari pada kelompok kontrol ( $99,3 < 137$ ). Jadi dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *Self-management* efektif dalam mengurangi kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018

Kata Kunci: kecemasan matematika, *self-management*, layanan konseling CBT





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let.Kol.H. Endro Suratmin Bandar Lampung Telp: (0721) 703260

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI PELAJARAN MATEMATIKA PADA PESERTA DIDIK KELAS VII SMPN 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Nama : Intan Mariska Putri  
NPM : 1211080026  
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Andi Thahir, M.A., Ed.D  
NIP.197604270200701015

Mega Aria Morica, M.Pd

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Andi Thahir, M.A., Ed.D  
NIP. 197604270200701015





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let.Kol.H. Endro Suratmin Bandar Lampung Telp: (0721) 703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan Judul: **EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI PELAJARAN MATEMATIKA PADA PESERTA DIDIK KELAS VII SMPN 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018** yang disusun oleh **INTAN MARISKA PUTRI, Npm. 1211080026**, Jurusan **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari / tanggal: **Rabu/ 07 februari 2018.**

**TIM DEWAN PENGUJI**

**Ketua : Dr. Imam Safe'i, M.Ag**

(.....)

**Sekretaris : Ashari Mahfud, M.Pd**

(.....)

**Penguji I (Utama) : Dr. Laila Maharani, M.Pd**

(.....)

**Penguji II (Kedua) : Andi Thahir, M.A., Ed.D**

(.....)

**Pembimbing : Mega Aria Monica, M.Pd**

(.....)

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd**

NIP. 195608101987031001



## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya :

*“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”*.<sup>1</sup>(QS. Al-Imran : 139)



---

<sup>1</sup>Al-Qur'an dan Terjemahannya, Departemen Agama, Pustaka Al-Mubín, Jakarta Timur, 2013, h. 67

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Bismillahirrohmanirohim, saya ucapkan banyak terimakasih, skripsi ini saya persembahkan kepada;

1. Kedua orang tua saya yang tercinta, untuk Papa Drs. Jaelani dan Mama Zubaidah yang telah menyayangi, mengasihi, dan mendidik saya, serta senantiasa selalu mendo'akan saya untuk meraih kesuksesan.
2. Alm. abang dan adik yang saya cintai, Jakky Solly Lubis dan Randi Bagus Putra yang selalu menemani dan memberikan semangat dalam kondisi senang maupun susah.
3. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan saya untuk belajar istiqomah, berfikir dan bertindak lebih baik.

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan di Kalianda, Lampung Selatan, Lampung, pada tanggal 12 Maret 1995, sebagai anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Ayahanda Drs. Jaelani dan Ibunda Zubaidah. (Alm) Jakky Solly Lubis, dan Randi Bagus Putra merupakan kakak dan adik dari penulis. Pendidikan yang telah ditempuh :

Penulis menempuh jenjang Taman Kanak – kanak di TK Dharma Wanitia Way Urang, Kalianda, Lampung Selatan, Lampung. masuk pada tahun 1999 dan lulus pada tahun 2000. Selanjutnya pendidikan Sekolah Dasar Penulis mengenyamnya di SD Negeri 3 Way Urang, Kalianda, Lampung Selatan, pada tahun 2000 dan lulus pada tahun 2006. Sekolah Menengah Pertama Penulis dihabiskan di Mts Negeri 1 Kalianda, Lampung Selatan pada tahun 2006 kemudian lulus pada tahun 2009. Pendidikan penulis di tingkat atas ditempuh di SMK 1 Kalianda Lampung Selatan, pada tahun 2009 - 2012. Pada tahun 2012 penulis memutuskan masuk ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, dengan memilih Program Studi Bimbingan Konseling yang merupakan angkatan ke lima. Saat menimba ilmu di Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung penulis aktif dalam Organisasi KSR sebagai anggota Kaderisasi pada tahun 2012-2014.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmanirrohim.*

Syukur *Alhamdulillah* peneliti panjatkan atas kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana, (S.Pd) dalam bidang ilmu Bimbingan Konseling, yang berjudul “Efektivitas *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self-management* untuk mengurangi kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung”

Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW. Kepada para sahabat, keluarga, dan pengikutnya yang taat pada ajaran agamanya hingga akhir zaman.

Peneliti menyadari, dalam penyelesaian skripsi ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan baik dalam ilmu pengetahuan, kata-kata maupun dalam penulisannya, namun atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga kesulitan dapat terselesaikan. Melalui skripsi ini penulis akan menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Chairul Anwar, M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung ;
2. Andi Thahir, MA.Ed.D, selaku pembimbing 1 dan ketua jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kemudahan dalam menyusun skripsi ini;
3. Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini;
4. Mega Aria Monica, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah senantiasa memberikan masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini dengan baik;
5. Bapak dan Ibu dosen di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terima kasih banyak telah memberikan ilmunya selama perkuliahan;
6. Hj. Siti Robiyah, M.Pd selaku kepala sekolah SMPN 11 Bandar Lampung yang telah membantu dan memberikan izin kepada peneliti di sekolah yang beliau pimpin;
7. Rosma S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat terpenuhi;
8. Sahabat- sahabat terbaik dalam mengejar impian, Lulu, Egi, Suhen, Adi, Evi, Puput. Terima kasih untuk kebersamaan yang penuh dengan berjuta cerita selama kurang lebih empat tahun perjuanganku di UIN Raden Intan Lampung.



9. Adik-adik Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari penelitian ini masih banyak kekurangan dalam penulisan. Oleh sebab itu kepada para pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran yang sifatnya membangun. Akhirnya dengan iringan ucapan terima kasih peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT. Semoga jerih payah semua pihak bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya. Aamiin

Bandar Lampung

2017

**Intan Mariska Putri**  
**NPM.1211080026**

## DAFTAR ISI

|                           | Halaman |
|---------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL .....       | i       |
| ABSTRAK .....             | ii      |
| HALAMAN PERSETUJUAN ..... | iii     |
| HALAMAN PENGESAHAN.....   | iv      |
| MOTTO .....               | v       |
| PERSEMBAHAN.....          | vi      |
| RIWAYAT HIDUP .....       | vii     |
| KATA PENGANTAR.....       | viii    |
| DAFTAR ISI.....           | xi      |
| DAFTAR TABEL .....        | xiiiv   |
| DAFTAR GAMBAR .....       | xv      |
| DAFTAR LAMPIRAN.....      | xvi     |

### BAB I. PENDAHULUAN

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| A. Latar Belakang Masalah .....   | 1  |
| B. Identifikasi Masalah .....     | 13 |
| C. Batasan Masalah.....           | 13 |
| D. Rumusan Masalah .....          | 14 |
| E. Tujuan Penelitian.....         | 14 |
| F. Manfaat Penelitian .....       | 14 |
| G. Ruang Lingkup Penelitian ..... | 15 |

### BAB II . LANDASAN TEORI

|   |    |
|---|----|
| A. Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....       | 16 |
| 1. Definisi <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....         | 16 |
| 2. Tujuan Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> ..... | 19 |
| 3. Fokus Konseling .....                                    | 20 |
| 4. Prinsip-prinsip <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....  | 20 |
| 5. Karakteristik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....    | 24 |
| B. Teknik <i>Self-Management</i> .....                      | 28 |
| C. Konseling Kelompok .....                                 | 35 |

|  |    |
|--|----|
| 1. Pengertian Konseling Kelompok .....   | 35 |
| 2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok, .....  | 39 |
| 3. Asas Dalam Konseling Kelompok.....  | 40 |
| 4. Tahapan Penyelenggaraan Layanan Konseling Kelompok .....  | 41 |
| D. Kecemasan Matematika .....  | 42 |
| E. Pengertian Kecemasan Matematika.....  | 44 |
| F. Dimensi Kecemasan Matematika .....  | 49 |
| G. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan teknik <i>Self-management</i><br>Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran<br>Matematika ..... | 52 |
| H. Penelitian Yang Relevan, .....  | 52 |
| I. Kerangka Berfikir .....   | 55 |
| J. Hipotesis .....   | 58 |

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| A. Metode Pendekatan Penelitian..... | 59 |
| B. Tempat dan Waktu.....             | 61 |
| C. Variabel Penelitian.....          | 61 |
| D. Populasi Dan Sampel.....          | 63 |
| E. Teknik Pengumpulan Data.....      | 64 |
| F. Instrumen Penelitian .....        | 68 |
| G. Teknik Analisis Data .....        | 69 |

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Hasil Penelitian .....  | 71 |
| 1. Profil Umum Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika. ....   | 71 |
| B. Deskripsi Data.....   | 73 |
| C. Efektivitas <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dengan Teknik <i>Self-</i><br><i>management</i> untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran<br>Matematika Peserta Didik Kelas VII di SMPN 11 Bandar Lampung<br>Tahun Ajaran 2017/2018 ..... | 78 |

|  |    |
|--|----|
| D. Pengujian Persyaratan Analisis Data ..... | 90 |
| E. Keterbatasan Penelitian.....              | 97 |

## **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

|                   |    |
|-------------------|----|
| A. Simpulan ..... | 98 |
| B. Saran .....    | 99 |

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

| Tabel   | Halaman |
|---|---------|
| 1. Gambaran Umum Permasalahan Kemampuan Kognitif (Kel Eksperiman) ....  | 9       |
| 2. Gambaran Umum Permasalahan Kemampuan Kognitif (Kel Kontrol) .....  | 10      |
| 3. Presentasi Peserta didik Yang Mengalami Kecemasan Matematika .....   | 11      |
| 4. Definisi Operasional Variabel .....  | 61      |
| 5. Skor Alternatif Jawaban .....  | 66      |
| 6. Kriteria Pengembangan Kognitif .....   | 66      |
| 7. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....   | 67      |
| 8. Klasifikasi Realibilitas .....   | 69      |
| 9. Presentasi Peserta didik Yang Mengalami Kecemasan Pada Mata Pelajaran<br>Matematika.....   | 72      |
| 10. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen Peserta Didik Kelas VII SMPN 11<br>Bandar Lampung.....                                       | 74      |
| 11. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol Peserta Didik .....   | 75      |
| 12. Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Kelas VII SMPN 11 Bandar<br>Lampung .....  | 76      |
| 13. Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....   | 77      |
| 14. Hasil Uji Normalitas .....  | 90      |
| 15. Hasil Uji <i>t</i> Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Peserta Didik<br>Kelompok Eksperimen dan Kontrol Secara Keseluruhan..... | 92      |
| 16. Deskripsi Data <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , <i>Gain Score</i> .....   | 93      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar :  | Halaman |
|---|---------|
| 1. Bagan Kerangka Berfikir .....                                      | 56      |
| 2. Pola <i>Eksperimen Pretest-Posttest Control Group Design</i> ..... | 60      |
| 3. Peningkatan Rata-rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....        | 94      |



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :

1. Surat Balasan Penelitian
2. Angket HARS
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPL)
4. Lembar Pernyataan Persetujuan oleh Responden
5. Kartu Konsultasi
6. Dokumentasi Kegiatan



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia dibekali Allah SWT intelektual yang cerdas, diantaranya daya ingat yang tajam, sistematika dalam berpikir dan merumuskan persoalan. Selain itu menyikapi persoalan secara simpel, seperti kemampuan umat Islam menghafal Al Qur'an dan Hadits serta rumusan berpikir. Keistimewaan ini karena kasih sayang Allah SWT pada orang-orang mukmin. Keimanan yang bersemayam dalam dada mukmin menghantarkan mereka memiliki kecerdasan intelektual. Rasulullah SAW memberikan indikator orang yang cerdas intelektualnya adalah konsentrasi pada satu titik yang jelas, berpikir cerdas sehingga tidak mudah tertipu dan selalu dalam keadaan siap siaga. Kecerdasan intelektual juga akan memberikan jalan keluar ketika menghadapi kondisi sulit. Bentuknya dapat berupa alternatif pemecahan yang beragam dan melalui cara yang ringan .

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat menuntut sumber daya yang berkualitas. Peningkatan sumber daya manusia merupakan syarat untuk mencapai pembangunan. Salah satu wahana untuk meningkatkan sumber daya manusia tersebut adalah peningkatan yang berkualitas. Sebagai faktor penentu keberhasilan pembangunan, maka kualitas sumber daya manusia harus ditingkatkan melalui berbagai program pendidikan yang dilaksanakan secara



sistematis dan terarah berdasarkan kepentingan yang mengacu pada kemajuan ilmu pengetahuan.

Pendidikan merupakan tahapan kegiatan yang bersifat kelembagaan yang digunakan untuk menyempurnakan perkembangan individu dalam menguasai pengetahuan, keterampilan/*skill*, sikap dan sebagainya. Lingkungan sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan memegang peranan penting dalam menyiapkan generasi penerus bangsa. Kemajuan pendidikan yang sangat cepat sangat mempengaruhi kehidupan manusia. Hal ini menimbulkan suatu permasalahan-permasalahan baru yang harus dihadapi oleh berbagai golongan. Permasalahan-permasalahan yang dihadapi akibat perubahan tersebut semakin kompleks, baik masalah pribadi, sosial, ekonomi, budaya dan lain-lain. Setiap peserta didik dalam menghadapi tantangan ini memerlukan kesiapan secara fisik dan mental, agar lebih mampu mengatasi berbagai hal dalam mencapai kesuksesan. Seorang peserta didik menghadapi tantangan yang ada bisa dimulai dengan berempati, mengubah cara pandang, mengelola emosi dan mengambil resiko. Apabila tidak memiliki referensi nilai, fokus yang positif, dan harga diri maka akan timbul kesulitan dan menemukan sumber daya batiniah yang diperlukan untuk menangani tantangan-tantangan yang beragam dalam kehidupan.

Tugas utama peserta didik di sekolah adalah belajar, dengan belajar peserta didik akan berkembang secara optimal sesuai dengan kemampuannya. Untuk dapat belajar dengan baik seorang peserta didik harus memiliki kemampuan *self-management* yang baik pula. Setiap peserta didik harus mengatur dan mengelola dirinya dengan baik terutama dalam belajar.

*Self-management* dalam belajar adalah suatu kemampuan yang berkenaan dengan keadaan diri sendiri dan keterampilan dimana individu mengarahkan pengubahan tingkahlakunya sendiri untuk belajar dengan memanipulasi stimulus dan respon baik internal maupun eksternal. Dengan kata lain *self-management* dalam belajar merupakan kemampuan individu dalam mengelola potensi diri dan potensi lingkungan untuk mengatur perilakunya dalam belajar. Dalam Al-Qur'an Allah telah menjelaskan tentang bagaimana pentingnya belajar, salah satunya tercantum dalam Surat At Taubah Ayat 122 sebagai berikut.

﴿ وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَافَّةً ۚ فَلَوْلَا نَفَرَ مِنْ كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ ﴾

Artinya : “Tidak sepatutnya bagi mukminin itu pergi semuanya (ke medan perang). Mengapa tidak pergi dari tiap-tiap golongan di antara mereka beberapa orang untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang agama dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali kepadanya, supaya mereka itu dapat menjaga dirinya”. (QS. At-Taubah:122)

*Self-management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Lebih lanjut Gie menyatakan bahwa *self-management* bagi peserta didik mencakup sekurang-kurangnya empat bentuk perbuatan sebagai berikut:

1. Pendorongan diri (*self-motivation*) ialah dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan. Dorongan itu bisa

berasal dari dalam diri individu dan juga bisa berasal dari luar individu. Dorongan untuk belajar pada diri seorang peserta didik bersumber dari diri individu misalnya pada kesenangan membaca, keingintahuan terhadap pengetahuan baru, dan hasrat pribadi untuk maju. Sedangkan dorongan yang datang dari luar ialah misalnya perintah dari orang tua untuk belajar atau ikut-ikutan teman untuk kursus.

2. Penyusunan diri (*self-organization*) adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumberdaya lainnya dalam kehidupan seorang peserta didik sehingga tercapai efisiensi pribadi. Misalnya penyimpanan semua dokumen pribadi (dari akte kelahiran, ijazah, dll) dalam berkas-berkas tertentu yang ditaruh pada suatu tempat tertentu pula atau mencatat semua kegiatan yang akan dilakukan pada lembar pengingat yang ditempel di dinding atau papan pengumuman.
3. Pengendalian diri (*self-control*) adalah perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis keseganan, dan mengerahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah. Seorang peserta didik dapat mulai mencoba pengendalian diri dengan hal-hal yang kecil, misalnya mematikan tombol radio, atau acara televisi yang tengah dinikmatinya dan terus bertekad membaca buku pelajarannya untuk dibaca. dan yang terakhir yaitu pengembangan diri (*self-development*) adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Seperti mengembangkan kecerdasan pikiran, watak kepribadian, rasa kemasyarakatan dan kesehatan diri. Demikianlah 4 aspek yang tercakup dalam *self-management* dalam belajar yang perlu dikuasai oleh setiap peserta didik<sup>1</sup>.

Masalah dan kegagalan yang dialami peserta didik disebabkan oleh sikap negatif terhadap dirinya sendiri, yaitu menganggap dirinya tidak berarti. Peserta didik yang memiliki konsep diri yang negatif adalah peserta didik yang mudah marah serta tidak tahan terhadap kritikan yang diterimanya, dengan kata lain peserta didik kurang menerima peraturan/norma yang telah ditetapkan, sehingga ada sifat memberontak pada dirinya yang menentang aturan tersebut. Perilaku

---

<sup>1</sup> Gie, The Liang. 2000. *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000 h.77

peserta didik yang menyimpang dari aturan yang berlaku di sekolah disebabkan oleh pandangan negatif terhadap dirinya, yaitu dirinya tidak mampu menyelesaikan tugasnya.

Matematika sangat erat kaitannya dengan pemecahan masalah (*problem solving*). Zevenbergen menyatakan bahwa dalam memecahkan masalah perlu memiliki pemahaman dan pengetahuan yang memadai, serta memiliki berbagai macam strategi yang dapat dipilih ketika menghadapi masalah yang berbeda. Kemampuan pemecahan masalah bagi peserta didik perlu diupayakan agar peserta didik mampu mencari solusi berbagai permasalahan, baik pada bidang matematika maupun masalah dalam kehidupan sehari-hari yang semakin kompleks.<sup>2</sup>

Walaupun matematika sangat erat kaitannya dengan pemecahan masalah, tapi masih sangat banyak peserta didik yang kurang memahami bahkan cemas akan pelajaran matematika atau biasa disebut (Mathematics Anxiety). Kecemasan itulah yang secara otomatis menyebabkan penghindaran terhadap sumber kecemasan. Jika hal ini dibiarkan, maka akan mempengaruhi kondisi psikologi dan emosi peserta didik baik saat belajar maupun saat berinteraksi dengan mata pelajaran yang menjadi sumber keemasannya. Allah SWT Telah banyak menjelaskan tentang Kecemasan di dalam Al Qur'an antara lain tercantum dalam surat Al-Anfal ayat 9-10.

---

<sup>2</sup> Zevenbergen, R., Dole, S., dan Wright. R.J. 2004. "*Teaching Mathematics In Primary School*. Sidney : Allen and Unwin, h.107-108

إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَابَ لَكُمْ أَنِّي مُمِدُّكُمْ بِالْفِ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُرْدِفِينَ  
 وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِندِ اللَّهِ  
 إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya. “(ingatlah), ketika kamu memohon pertolongan kepada Tuhanmu, lalu diperkenankan-Nya bagimu: “Sesungguhnya Aku akan mendatangkan bala bantuan kepada kamu dengan seribu Malaikat yang datang berturut-turut”. Dan Allah tidak menjadikannya (mengirim bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tenteram karenanya. Dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.” (QS. Al Anfal: 9-10)

Kecemasan terhadap matematika tidak bisa dipandang sebagai hal biasa, karena ketidak mampuan peserta didik dalam beradaptasi pada pelajaran menyebabkan peserta didik kesulitan serta fobia terhadap matematika yang akhirnya menyebabkan hasil belajar dan prestasi peserta didik dalam matematika rendah.

Bimbingan dan konseling menetapkan salah satu layanan konseling kelompok yang diselenggarakan di sekolah. Layanan konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan.

Layanan konseling kelompok seharusnya menjadi tempat pengembangan sikap keterampilan dan keberanian sosial yang bertenggang rasa. Konseling kelompok sangat berguna bagi remaja karena memberikan kesempatan untuk menyampaikan keluhan perasaan konfliknya, melepas keraguan diri, dan pada kenyataannya mereka akan senang membagi keluhan-keluhan pada teman sebayanya. Dalam kelompok, remaja dapat belajar berkomunikasi dengan teman sebaya dan akan berhasil apabila ada

pembimbing yang membantunya, untuk menunjukkan bagaimana menjalani latihan dengan baik dan dalam menguji keterbatasannya. Ada konseling kelompok remaja yang mempunyai keunikan memberikan kesempatan untuk menjadi instrumen bagi perkembangan pribadi orang lain. Karena situasi kelompok sangat membantu kesempatan untuk berinteraksi, maka para anggotanya dapat menyampaikan apa yang diinginkan dan saling membantu dalam hal pengertian diri dan penerimaan diri<sup>3</sup>.

Konseling kelompok diharapkan mampu menjadikan wahana pemahaman nilai-nilai positif bagi peserta didik, khususnya sikap konsep diri positif dibentuk yang tidak hanya dengan pendekatan personal namun dengan pendekatan kelompok seperti konseling kelompok yang akan lebih optimal karena para peserta didik tidak akan merasa terhakimi oleh keadaan sendiri, mereka juga akan merasa mendapat pembinaan dan informasi yang positif untuk pengembangan konsep diri yang positif, apalagi masalah konsep diri merupakan masalah yang banyak dialami oleh remaja sehingga untuk mengefisienkan waktu konseling kelompok dimungkinkan lebih efektif dibandingkan layanan konseling individual.

Konseling kelompok mengupayakan perubahan sikap dalam perilaku secara tidak langsung, melalui penyampaian informasi yang menekankan pengolahan kognitif oleh para peserta didik sehingga mereka dapat menerapkan sendiri suatu pengolahan kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang, 2004, h. 24

<sup>4</sup> Winkel, WS dan MM Sri Hastuti. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi. 2004 h 543

Dalam hal ini, kelompok merupakan wadah dimana di dalamnya diadakan upaya bimbingan dalam rangka membantu individu-individu yang memberikan bantuan, akan tetapi meskipun kelompok merupakan wadah bukanlah wadah kelompok melainkan wadah yang hidup, dengan kehidupan tersebut kegiatan bimbingan yang didiskusikan kendalanya menjadi berdaya guna dan berhasil guna.

Berdasarkan hasil pengamatan pra penelitian yang dilakukan oleh penulis, khususnya pada peserta didik kelas VII D dan VII E di SMP Negeri 11 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 mengenai gambaran peserta didik yang memiliki kecemasan pada mata pelajaran matematika yang tinggi. Oleh karena itu peneliti memfokuskan penelitian pada peserta didik yang dijadikan sampel penelitian yaitu pada peserta didik kelas VII D dan VII E yang berjumlah 35 peserta didik, sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Gambaran Umum Permasalahan Kecemasan Mata Pelajaran Matematika Peserta Didik Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung/ Kelas Eksperimen**

| No | Nama Peserta Didik | Indikator |   |   |   | Kriteria |
|----|--------------------|-----------|---|---|---|----------|
|    |                    | 1         | 2 | 3 | 4 |          |



|    |            |   |   |   |   |        |
|----|------------|---|---|---|---|--------|
| 1  | Konseli 1  |   | √ | √ | √ | Tinggi |
| 2  | Konseli 2  | √ |   |   | √ | Tinggi |
| 3  | Konseli 3  | √ | √ | √ |   | Tinggi |
| 4  | Konseli 4  |   | √ |   | √ | Tinggi |
| 5  | Konseli 5  | √ |   | √ | √ | Tinggi |
| 6  | Konseli 6  |   | √ |   | √ | Tinggi |
| 7  | Konseli 7  | √ | √ | √ |   | Tinggi |
| 8  | Konseli 8  | √ | √ | √ | √ | Tinggi |
| 9  | Konseli 9  |   | √ |   | √ | Tinggi |
| 10 | Konseli 10 | √ | √ | √ | √ | Tinggi |
| 11 | Konseli 11 | √ |   | √ |   | Tinggi |
| 12 | Konseli 12 |   | √ |   | √ | Tinggi |
| 13 | Konseli 13 | √ | √ | √ | √ | Tinggi |
| 14 | Konseli 14 |   | √ | √ |   | Tinggi |
| 15 | Konseli 15 | √ | √ | √ |   | Tinggi |
| 16 | Konseli 16 | √ | √ | √ | √ | Tinggi |
| 17 | Konseli 17 | √ |   | √ | √ | Tinggi |
| 18 | Konseli 18 |   | √ | √ |   | Tinggi |

*Sumber: Dokumentasi Hasil Penyebaran Angket HARS kelas VII E*

Berdasarkan data tabel diatas, keterangan indikator : (1) Faktor Pemahaman, (2) Faktor Somatik, (3) Faktor Kognitif, (4) Faktor Sikap. Peserta didik kelas VII E di SMP Negeri 11 Bandar Lampung memiliki kecemasan pada mata pelajaran matematika ( tinggi dan sedang) yaitu, terdapat 18 peserta didik yang memiliki kecemasan pada mata pelajaran matematika tinggi.



Tabel 2

**Gambaran Umum Permasalahan Kecemasan Mata Pelajaran Matematika Peserta Didik Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung/ Kelas Kontrol**

| No | Nama Peserta Didik | Indikator |   |   |   | Kriteria |
|----|--------------------|-----------|---|---|---|----------|
|    |                    | 1         | 2 | 3 | 4 |          |
| 1  | Konseli 19         |           | √ | √ | √ | Tinggi   |
| 2  | Konseli 20         |           |   | √ | √ | Tinggi   |
| 3  | Konseli 21         | √         |   |   | √ | Tinggi   |
| 4  | Konseli 22         | √         | √ | √ |   | Tinggi   |
| 5  | Konseli 23         |           | √ |   | √ | Tinggi   |
| 6  | Konseli 24         |           |   | √ |   | Tinggi   |
| 7  | Konseli 25         |           |   |   | √ | Tinggi   |
| 8  | Konseli 26         | √         | √ | √ |   | Tinggi   |
| 9  | Konseli 27         |           | √ | √ | √ | Tinggi   |
| 10 | Konseli 28         |           |   |   | √ | Tinggi   |
| 11 | Konseli 29         | √         |   | √ | √ | Tinggi   |
| 12 | Konseli 30         |           |   | √ |   | Tinggi   |
| 13 | Konseli 31         |           | √ |   | √ | Tinggi   |
| 14 | Konseli 32         |           | √ | √ | √ | Tinggi   |
| 15 | Konseli 33         |           | √ | √ |   | Tinggi   |
| 16 | Konseli 34         | √         | √ | √ |   | Tinggi   |
| 17 | Konseli 35         |           | √ | √ | √ | Tinggi   |

*Sumber: Dokumentasi Hasil Penyebaran Angket HARS kelas VII D*

Berdasarkan data tabel diatas, keterangan indikator : (1) Faktor Pemahaman, (2) Faktor Somatik, (3) Faktor Kognitif, (4) Faktor Sikap. Peserta didik kelas VII D di SMP Negeri 11 Bandar Lampung memiliki kecemasan pada mata pelajaran matematika tinggi yaitu, terdapat 17 peserta didik yang memiliki kecemasan pada mata pelajaran matematika tinggi Berikut penulis paparkan persentase perolehan data secara keseluruhan yang penulis dapatkan ketika melakukan pra-penelitian.

**Tabel 3**  
**Presentasi Peserta didik Yang Mengalami Kecemasan Pada Mata Pelajaran**  
**Matematika Berdasarkan Kategorinya**

| Kategori      | Rentang          | $\Sigma$  | Persentase  |
|---------------|------------------|-----------|-------------|
| Tinggi        | $\geq 235 - 312$ | 35        | 37,2 %      |
| Sedang        | $\geq 157 - 234$ | 18        | 19,1 %      |
| Rendah        | $\geq 78 - 156$  | 41        | 43,6 %      |
| <b>Jumlah</b> |                  | <b>94</b> | <b>100%</b> |

**Sumber :** Data hasil penyebaran angket Kecemasan pada mata pelajaran matematika peserta didik kelas VII di SMP 11 Bandar Lampung

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa gambaran kecemasan matematika peserta didik kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung terdapat diantaranya 41 peserta didik (43,6%) berada pada kategori rendah. Kecemasan Matematika peserta didik pada kategori sedang sebanyak 18 peserta didik (19,1%) pada kategori tinggi sebanyak 35 peserta didik (37,2%) .

Adanya kecemasan dalam mata pelajaran matematika pada peserta didik mengakibatkan peserta didik kurang percaya diri didalam kegiatan pembelajaran disekolah maupun kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah, hal tersebut menjadi permasalahan bagi konselor di SMP Negeri 11 Bandar Lampung. Kurangnya Penggunaan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* melalui *Self-management* pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 11 Bandar Lampung mengakibatkan kurangnya kemampuan peserta didik dalam menurunkan kecemasan matematika yang ada pada diri peserta didik dikarenakan permasalahan-permasalahan pembelajaran yang ada disekolah.

Kurangnya sosialisasi yang dilakukan oleh konselor tentang konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self-Management* di SMP Negeri 11 Bandar Lampung membuat peserta didik kurang begitu memahami apa yang dimaksud dengan kecemasan matematika dan bagaimana cara mengurangi kecemasan yang ada pada diri peserta didik. Penggunaan layanan konseling menggunakan pendekatan konseling kognitif membantu peserta didik di dalam mengurangi kecemasan matematika peserta didik, mengembangkan konsep diri yang positif merupakan bagian dari mengurangi kecemasan matematika peserta didik, dengan demikian peserta didik dapat melihat kelemahan atau kekurangan pada diri peserta didik melalui pendekatan konseling kelompok.

Kecenderungan peserta didik mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-Management* disekolah dapat membantu peserta didik mengungkapkan ide atau bakat peserta didik di dalam mengurangi kecemasan matematika peserta didik, hal tersebut tentu saja sangat membantu peserta didik di dalam mengurangi kecemasan matematika peserta didik khususnya peserta didik kelas VII SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mencoba mengkaji melalui proposal skripsi judul “Efektivitas CBT Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, beberapa masalah kecemasan matematika peserta didik yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Peserta didik yang berada pada kategori kecemasan rendah pada pelajaran matematika disekolah terdapat 41 (43,6%) peserta didik
2. Peserta didik yang berada pada kategori kecemasan sedang pada pelajaran matematika disekolah terdapat 18 (19,1%) peserta didik
3. Peserta didik yang berada pada kategori kecemasan tinggi pada pelajaran matematika disekolah terdapat 35 (37,2%) peserta didik.
4. Belum maksimalnya layanan konseling kelompok dalam mengembangkan kemampuan kognitif peserta didik.

## C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu luas cakupannya, berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini akan dibatasi masalahnya yaitu CBT Dengan Menggunakan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Apakah CBT Dengan Menggunakan Teknik *Self-Management* Efektif Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah CBT dengan menggunakan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik kelas VII SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis penelitian ini bermanfaat untuk memberikan pembuktian tentang berpengaruh atau tidaknya konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* untuk mengurangi kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik kelas VII SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling, dapat memberikan informasi dan menambah keterampilan guru pembimbing dalam melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok serta dapat membantu mengurangi kecemasan matematika peserta didik.

- b. Bagi peserta didik, dapat mengurangi kecemasan matematika serta dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan pada dirinya melalui konseling kelompok, sehingga dapat mengembangkan kemampuan yang ada pada dirinya secara Optimal.
- c. Bagi peneliti, dapat menerapkan ilmu yang telah diterapkan selama kuliah, dan menambah pengalaman dalam mengajar khususnya dalam bidang bimbingan konseling.

### **G. Ruang Lingkup Penelitian**

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

#### **1. Ruang lingkup ilmu**

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling bidang belajar.

#### **2. Ruang lingkup objek**

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah mengurangi kecemasan menghadapi pelajaran matematika melalui penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang dilaksanakan di sekolah.

#### **3. Ruang lingkup subjek**

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

#### **4. Ruang lingkup wilayah dan waktu**

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 11 Bandar Lampung pada tahun pelajaran 2017/2018.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Pendekatan Cognitive Behavior Therapy

##### 1. Definisi Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Aaron T. Beck mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.<sup>1</sup>

Matson & Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive-behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.<sup>2</sup>

Para ahli yang tergabung dalam *National Association of Cognitive-Behavioral Therapists* (NACBT), mengungkapkan bahwa definisi dari *cognitive-*

---

<sup>1</sup>Beck S Judith. 2011. *Cognitive Behavior Therapy* A Division of Guilford Publications, Inc. 72 Spring Street, New York, NY 10012. h.1

<sup>2</sup> Beck S Judith. Ibid h.4

*behavior therapy* yaitu suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan peran yang penting berpikir bagaimana kita merasakan dan apa yang kita lakukan.

Bush mengungkapkan bahwa CBT merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*.<sup>3</sup> Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Terapi kognitif tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Sedangkan Terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Pikiran negatif, perilaku negatif, dan perasaan tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, trauma, dan gangguan kecemasan. Perasaan tidak nyaman atau negatif pada dasarnya diciptakan oleh pikiran dan perilaku yang disfungsional. Oleh sebab itu dalam konseling, pikiran dan perilaku yang disfungsional harus direkonstruksi sehingga dapat kembali berfungsi secara normal.

CBT didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui CBT, konseli terlibat aktivitas dan

---

<sup>3</sup> Ibid. h.56



berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada *self-regulation*

Teori *Cognitive-Behavior* pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.

Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.

Berdasarkan paparan definisi mengenai CBT, maka CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan

kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek behavior diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan CBT diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.

## **2. Tujuan Konseling CBT**

Tujuan dari konseling *Cognitive-Behavior* yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya.

Dalam proses konseling, beberapa ahli CBT (NACBT,) berasumsi bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam konseling. Oleh sebab itu CBT dalam pelaksanaan konseling lebih menekankan kepada masa kini dari pada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan masa lalu. CBT tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai perubahan di waktu yang akan datang. Oleh sebab itu, CBT lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif negatif menjadi status kognitif positif.

### 3. Fokus Konseling

CBT merupakan konseling yang menitikberatkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

### 4. Prinsip – Prinsip *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT)

Walaupun konseling harus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari CBT. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dari setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik CBT.

Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dari CBT berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Beck :

Prinsip nomor 1: *Cognitive-Behavior Therapy* didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Pada momen yang strategis, konselor

mengkoordinasikan penemuan-penemuan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berfikir, merasa dan bertindak.

Prinsip nomor 2: *Cognitive-Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinalitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.

Prinsip nomor 3: *Cognitive-Behavior Therapy* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.

Prinsip nomor 4: *Cognitive-Behavior Therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.

Prinsip nomor 5: *Cognitive-Behavior Therapy* berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan di sini (*here and now*). Perhatian konseling beralih pada dua keadaan.

Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkahlaku ke arah yang lebih baik.

Prinsip nomor 6: *Cognitive-Behavior Therapy* merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama CBT mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling *cognitive-behavior* serta model kognitifnya karena CBT meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.

Prinsip nomor 7: *Cognitive-Behavior Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help*.

Prinsip nomor 8: Sesi *Cognitive-Behavior Therapy* yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling.

Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (*homework asigment*), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan *self-help* di akhir sesi konseling.

Prinsip nomor 9: *Cognitive-Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkahlaku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Konselor juga menciptakan pengalaman baru yang disebut dengan eksperimen perilaku. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara menguji pemikiran mereka (misalnya: jika saya melihat gambar laba-laba, maka akan saya merasa sangat cemas, namun saya pasti bisa menghilangkan perasaan cemas tersebut dan dapat melaluinya dengan baik). Dengan cara ini, konselor terlibat dalam eksperimen kolaboratif. Konselor dan konseli bersama-sama menguji pemikiran konseli untuk mengembangkan respon yang lebih bermanfaat dan akurat.

Prinsip nomor 10: *Cognitive-Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konseling *cognitive-behavior*. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari proses evaluasi konseling. Dalam proses konseling, CBT tidak mempermasalahkan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti teknik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yang lebih singkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih akan dipengaruhi oleh konseptualisasi konselor terhadap konseli, masalah yang sedang ditangani, dan tujuan konselor dalam sesi konseling tersebut.<sup>4</sup>

### 5. Karakteristik *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT)

CBT merupakan bentuk psikoterapi yang sangat memperhatikan aspek peran dalam berpikir, merasa, dan bertindak. Terdapat beberapa pendekatan dalam psikoterapi CBT termasuk didalamnya pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Rational Behavior Therapy*, *Rational Living Therapy*, *Cognitive Therapy*, dan *Dialectic Behavior Therapy*. Akan tetapi CBT memiliki karakteristik tersendiri yang membuat CBT lebih khas dari pendekatan lainnya.

Berikut akan disajikan mengenai karakteristik CBT (NACBT, ):

- a. CBT didasarkan pada model kognitif dari respon emosional.

CBT didasarkan pada fakta ilmiah yang menyebabkan munculnya perasaan dan perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini

---

<sup>4</sup>Ibid. h.7-10



adalah seseorang dapat mengubah cara berpikir, cara merasa, dan cara berperilaku dengan lebih baik walaupun situasi tidak berubah.

b. CBT lebih cepat dan dibatasi waktu.

CBT merupakan konseling yang memberikan bantuan dalam waktu yang *relative* lebih singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya. Rata-rata sesi terbanyak yang diberikan kepada konseli hanya 16 sesi. Berbeda dengan bentuk konseling lainnya, seperti psikoanalisa yang membutuhkan waktu satu tahun. Sehingga CBT memungkinkan konseling yang lebih singkat dalam penanganannya.

c. Hubungan antara konseli dengan terapis atau konselor terjalin dengan baik.

Hubungan ini bertujuan agar konseling dapat berjalan dengan baik. Konselor meyakini bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan dari konseli. Namun, hal ini tidak cukup bila tidak diiringi dengan keyakinan bahwa konseli dapat belajar mengubah cara pandang atau berpikir sehingga akhirnya konseli dapat memberikan konseling bagi dirinya sendiri.

d. CBT merupakan konseling kolaboratif yang dilakukan terapis atau konselor dan konseli.

Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan konseli serta membantu konseli dalam mewujudkannya.



Peranan konselor yaitu menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat.

- e. CBT didasarkan pada filosofi *stoic* (orang yang pandai menahan hawa nafsu).

CBT tidak menginformasikan bagaimana seharusnya konseli merasakan sesuatu, tapi menawarkan keuntungan perasaan yang tenang walaupun dalam keadaan sulit.

- f. CBT menggunakan metode sokratik.

Terapis atau konselor ingin memperoleh pemahaman yang baik terhadap hal-hal yang dipikirkan oleh konseli. Hal ini menyebabkan konselor sering mengajukan pertanyaan dan memotivasi konseli untuk bertanya dalam hati, seperti “Bagaimana saya tahu bahwa mereka sedang menertawakan saya?” “Apakah mungkin mereka menertawakan hal lain”.

- g. CBT memiliki program terstruktur dan terarah.

Konselor CBT memiliki agenda khusus untuk setiap sesi atau pertemuan. CBT memfokuskan pada pemberian bantuan kepada konseli untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Konselor CBT tidak hanya mengajarkan apa yang harus dilakukan oleh konseli, tetapi bagaimana cara konseli melakukannya.

- h. CBT didasarkan pada model pendidikan.

CBT didasarkan atas dukungan secara ilmiah terhadap asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari. Oleh sebab itu, tujuan

konseling yaitu untuk membantu konseli belajar meninggalkan reaksi yang tidak dikehendaki dan untuk belajar sebuah reaksi yang baru. Penekanan bidang pendidikan dalam CBT mempunyai nilai tambah yang bermanfaat untuk hasil tujuan jangka panjang.

- i. CBT merupakan teori dan teknik didasarkan atas metode induktif.

Metode induktif mendorong konseli untuk memperhatikan pemikirannya sebagai sebuah jawaban sementara yang dapat dipertanyakan dan diuji kebenarannya. Jika jawaban semmentaranya salah (disebabkan oleh informasi baru), maka konseli dapat mengubah pikirannya sesuai dengan situasi yang sesungguhnya.

- j. Tugas rumah merupakan bagian terpenting dari teknik CBT,

Karena dengan pemberian tugas, konselor memiliki informasi yang memadai tentang perkembangan konseling yang akan dijalani konseli. Selain itu, dengan tugas rumah konseli terus melakukan proses konselingnya walaupun tanpa dibantu konselor. Penugasan rumah inilah yang membuat CBT lebih cepat dalam proses konselingnya.

## B. Teknik *Self-management*

Menurut Gie menyatakan *self-management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna<sup>5</sup>. Sedangkan menurut Sukadji mengemukakan *self-management* (pengelolaan diri) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Selanjutnya Sukadji menyatakan bahwa:

Pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut<sup>6</sup>.

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli<sup>7</sup>.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *self-management* terjadi karena adanya suatu usaha pada individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik.

---

<sup>5</sup> Gie, The Liang. 2000. *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000 h.77

<sup>6</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta : PT Indeks, 2016, h.180

<sup>7</sup> Ibid. Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, h.181

Ketika individu dapat mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya yang meliputi: pikiran, perasaan, dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki kemampuan *self-management*. *Self-management* diperlukan bagi seseorang agar mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermanfaat dalam menjalankan misi kehidupannya. *Self-management* membuat orang mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal positif. Secara sederhana *self-management* dapat diartikan sebagai suatu upaya mengelola diri sendiri ke arah yang lebih baik sehingga dapat menjalankan misi yang diemban dalam rangka mencapai tujuan. di dalam penelitian ini lebih difokuskan pada *self-management* dalam belajar.

*Self-management* dalam belajar adalah suatu kemampuan yang berkenaan dengan keadaan diri sendiri dan ketrampilan dimana individu dapat mengelola dan mengatur diri untuk mengarahkan perubahan tingkahlakunya sendiri untuk belajar dengan pemanipulasian stimulus dan respon baik internal maupun eksternal. *self-management* dalam belajar yang dimaksud ini meliputi: *self-motivation*, *self-organization*, *self-control*, dan *self-development*.

Menurut Gie menyatakan ada sekurang-kurangnya 4 aspek bentuk perbuatan self management dalam belajar bagi peserta didik yaitu: (1) pendorongan diri (*self-motivation*); (2) penyusunan diri (*self-organization*); (3) pengendalian diri (*self-control*), (4) pengembangan diri (*self-development*)<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Gie, The Liang. 2000. *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2000 h.80

### 1) Pendorongan diri (*Self-Motivation*)

Syarat pertama seorang peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikannya ialah pendorongan diri. Pendorongan diri adalah dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan<sup>9</sup>. Dengan adanya pendorongan diri pada individu itu sendiri tanpa dorongan dari orang lain, akan menumbuhkan minat dan keinginan keras untuk belajar kemudian mudah dalam berkonsentrasi selama belajar, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dapat melakukan kegiatan belajar dalam waktu yang lama serta memperoleh kesenangan batin karena belajar telah membantu meningkatkan wawasan tentang apa saja yang dipelajari<sup>10</sup>.

Suatu dorongan batin akan kuat kalau timbul dalam diri sendiri tanpa dorongan dari orang lain atau hal luar. Dorongan yang kuat untuk belajar pada diri seorang peserta didik misalnya pada kesenangan membaca, keingintahuan terhadap pengetahuan baru, dan hasrat pribadi untuk maju. Hal tersebut dapat diatasi dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok karena dalam bimbingan kelompok peserta didik akan memperoleh pengetahuan baru yang sebelumnya belum pernah didapatkan. Peserta didik juga dapat saling bertukar pikiran, pendapat dengan anggota kelompok yang lain sehingga dapat memacu individu untuk berkembang. Motivasi diri yang paling besar berasal dari diri

---

<sup>9</sup> Ibid, Gie, 2000 h.78

<sup>10</sup> Ibid, Gie 2000 h. 80

individu itu sendiri karena diri sendirilah yang akan menentukan terbentuk atau tidaknya *self-management* dalam belajar.

## 2) Penyusunan Diri (*Self-Organization*)

Menurut Gie menyatakan bahwa penyusunan diri adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumberdaya lainnya dalam kehidupan seorang peserta didik sehingga tercapai efisiensi pribadi<sup>11</sup>. Efisiensi pribadi adalah perbandingan terbaik antara setiap kegiatan hidup pribadi peserta didik dengan hasil yang diinginkan. Misalnya penyimpanan semua dokumen pribadi dalam berkas-berkas tertentu yang ditaruh pada suatu tempat tertentu pula.

Bisa dikatakan juga pengorganisasian diri merupakan suatu usaha dalam mengatur dan mengurus segala hal yang menyangkut pikiran, waktu, tempat, benda, dan sumber daya lainnya yang menunjang pembentukan *self management*, apabila segala sesuatunya telah diatur sebaik mungkin, maka akan tercapai kehidupan individu menjadi lebih efisien.

Ciri khas dari bimbingan kelompok itu sendiri adalah membahas topik-topik yang sifatnya umum. Pengelolaan pikiran, pengaturan tenaga, pengaturan waktu, dan pengaturan tempat merupakan topik umum atau masalah yang dialami oleh semua peserta didik dalam mengatur dan mengelola diri individu itu sendiri.

---

<sup>11</sup> Ibid, Gie 2000 h.78

### 3) Pengendalian Diri (*Self-Control*)

Menurut Gie mengemukakan bahwa pengendalian diri adalah perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis keseganan, dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah<sup>12</sup>. Memang, kecenderungan bermalas-malasan, keinginan mencari gampang-gampang, keseganan berjerih payah melakukan konsentrasi, kebiasaan menunda-nunda pelaksanaan tugas, belum lagi berbagai gangguan perhatian lainnya seperti acara televisi, iklan film, atau ajakan teman senantiasa menghinggapi kebanyakan peserta didik. Semuanya itu hanya bisa ditangkis atau dilawan dengan pengendalian diri.

Adanya pengendalian diri yang kuat tentunya akan muncul sebuah tekad atau keinginan yang kuat untuk melaksanakan apa yang harus dikerjakan. Keinginan yang kuat akan memacu munculnya semangat untuk bisa memperoleh apa yang ingin dicapainya. Pengendalian diri yang kuat juga bisa memberikan penguatan diri pada individu agar bisa menghindari dirinya pada hal-hal yang tidak penting dan lebih mengutamakan apa yang menjadi prioritasnya yaitu sebagai seorang peserta didik adalah belajar.

Salah satu fungsi dari bimbingan kelompok adalah fungsi pengembangan dimana peserta didik dapat mengembangkan tekad dan tenaganya. Individu mengembangkan segenap aspek yang bervariasi dan kompleks sehingga tidak dapat berdiri sendiri dengan kegiatan bimbingan kelompok tiap anggota dapat saling bantu membantu.

---

<sup>12</sup> Ibid, Gie 2000 h.78

#### 4) Pengembangan Diri (*Self-Development*)

Menurut Gie mengemukakan bahwa pengembangan diri adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup segenap sumberdaya pribadi dalam diri seorang peserta didik, yaitu:

1. Kecerdasan pikiran : untuk menambah kearifan pengetahuan dan ketrampilan yang berguna dalam hidup.
2. Watak kepribadian : untuk membina budi yang luhur dan perilaku yang susila.
3. Rasa kemasyarakatan : untuk menumbuhkan hasrat memajukan masyarakat dan membantu orang lain yang kurang beruntung dalam kehidupan.
4. Untuk memelihara kesehatan jasmani maupun kesejahteraan rohani<sup>13</sup>.

Tujuan umum dalam bimbingan kelompok adalah melatih kemampuan bersosialisasi peserta didik terutama kemampuan berkomunikasi sehingga dapat menambah kearifan pengetahuan peserta didik, dan melatih peserta didik untuk berkomunikasi dengan anggota kelompok lainnya.

Keempat aspek *self-management* dalam belajar tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-management* dalam belajar terbentuk dari adanya sikap pendorongan diri, pengendalian diri, penyusunan diri, dan pengembangan diri. Adanya sikap pendorongan diri akan mendorong individu agar memiliki tekad yang besar untuk belajar. Kemudian selain pendorongan terdapat pula

---

<sup>13</sup> Ibid, Gie, 2000 h.80



penyusunan diri yang berguna untuk mengatur berbagai sumberdaya yang diperlukan untuk mendukung kegiatan belajar individu dengan tujuan untuk mencapai keefisien pada hidupnya.

Ciri-ciri *self-management* dalam belajar agar dapat mengendalikan diri secara langsung maka individu dapat menciptakan atau mengubah isyarat berupa benda, barang, atau hal yang ada disekitar individu tersebut untuk mempengaruhi perilakunya. Ciri-ciri individu yang memiliki *self-management* dalam belajar yang tinggi adalah sebagai berikut:

1. Menentukan sasaran (*Goal Setting*) yaitu menentukan sasaran, target tingkah laku, prestasi yang hendak dicapai merupakan langkah pertama dari program *self management* dalam belajar. Ditetapkannya tujuan untuk lebih mengarahkan seseorang pada bagaimana tujuan dapat dicapai. Tujuan utama seorang peserta didik yaitu berhasil dalam prestasi, baik prestasi akademik maupun non akademik.
2. Memonitor diri sendiri (*Self Monitoring*). Teknik ini merupakan komponen yang penting dalam metode *self-management*. Bentuk aplikasi dari teknik ini bisa dengan cara mencatat atau membuat grafik dari data yang biasa dilihat oleh individu yang bersangkutan sehingga bisa berfungsi sebagai *feed back* sebagai intensi dan juga sebagai penguat (*reinforcer*).
3. Mengevaluasi diri sendiri (*self evaluation*). Dalam tahap ini, individu yang bersangkutan mengevaluasi perkembangan dari rencana kerjanya, apakah targetnya tercapai, apakah batas waktunya terpenuhi, apakah

konsekuensi yang diperoleh setelah tercapainya target yang sudah ditetapkan itu.

4. Proses penguatan diri (*self-reinforcement*). Teknik menghargai diri sendiri secara positif (*positive reinforcement*) terdiri dari 2 macam yaitu: (1) Mengonsumsi sesuatu yang ada di lingkungan individu yang bersangkutan; (2) Melepaskan verbal *symbolic self reinforcement* yaitu pernyataan verbal terhadap diri sendiri yang bermaksud memberi penilaian atau pengharapan terhadap apa yang sudah dilakukan atau dicapai<sup>14</sup>.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan ciri-ciri orang yang memiliki *self-management* dalam belajar tinggi yaitu: menentukan sasaran, memonitor diri sendiri, mengevaluasi diri sendiri, proses penguatan diri, mengenali diri sendiri, mempunyai komitmen pendorongan diri sendiri, pengorganisasian diri dan pengendalian diri. Ciri-ciri satu dengan yang lain saling melengkapi, sehingga ciri yang terbaik adalah kombinasi dari beberapa ciri sehingga menjadi satu kesatuan *self-management* dalam belajar yang dapat mewakili semua ciri yang ada.

## **C. Konseling Kelompok**

### **1. Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar

---

<sup>14</sup> Ibid, mahfud, 2011 h.43

anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama<sup>15</sup>.

Berdasarkan definisi tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga anggota dapat saling membantu menyelesaikan tujuan setiap anggota.

Konseling kelompok merupakan layanan yang mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota dibawah pemimpin kelompok. Layanan konseling kelompok dapat diselenggarakan dimana saja, di dalam ruangan ataupun di luar ruangan, di sekolah atau di luar sekolah, di rumah salah seorang peserta atau di rumah konselor. Dimanapun layanan konseling kelompok ini dilakukan harus terjamin bahwa dinamika kelompok dapat berkembang dengan sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan kelompok.

Kalau kita meneliti lebih jauh tentang belajar, maka kita akan dihadapkan kepada bermacam - macam masalah yang kompleks, sehingga sulit memberikan pengertian yang tepat tentang apa yang sebenarnya disebut dengan belajar. Masalah belajar Allah SWT telah mengisyaratkan dalam Al-Qur'an surat al-'Alaq ayat 1-5 yang berbunyi :

---

<sup>15</sup> Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang. Universitas Negeri Semarang Press., 2005 h.17

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۝ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝  
 عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝

*Artinya : “Bacalah dengan (menyebut) nama tuhanmu yang menciptakanmu. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah dan Tuhanmu Yang Maha Pemurah, yang mengajar (manusia) dengan perantaraan kalam, Dia mengajarkan pada manusia apa yang tidak diketahui” (QS. al-‘Alaq, 96:1-5).*

Dalam pengertian kelompok didalam Al- Qur'an disebutkan bahwa manusia diciptakan berkelompok-kelompok. Keutamaan berkelompok disinyalir dalam hadist Rasulullah SAW bahwa dalam berkelompok Allah akan menurunkan barokah, selama perkumpulan itu berada di jalan Allah.

Menurut Prayitno layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal 10 orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yaitu hangat, permisif, terbuka dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut<sup>16</sup>.

Konseling kelompok adalah upaya untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar, upaya itu bersifat pencegahan

<sup>16</sup> Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2004, h.34

serta perbaikan agar individu yang bersangkutan dapat menjalani perkembangannya dengan lebih mudah<sup>17</sup>.

Konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan ( yaitu bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier). Seperti dalam konseling perorangan, setiap anggota, kelompok dapat menampilkan masalah yang dirasakannya. Masalah-masalah tersebut dilayani melalui pembahasan yang intensif oleh seluruh anggota kelompok, masalah demi masalah satu persatu tanpa kecuali sehingga semua masalah terbicarakan.<sup>18</sup>

Pendapat lain mengatakan Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor yang dalam prosesnya konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.<sup>19</sup> Sedangkan pendapat lain mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta

---

<sup>17</sup> Titik Romlah *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang Press 2001, h.28

<sup>18</sup> Sukardi dan Kusumawati. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008, h 20

<sup>19</sup> Kurnanto, M.E. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, 2003 , h.7

diarahkan pada pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangannya<sup>20</sup>.

## 2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok ditujukan untuk memecahkan masalah klien serta mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Tujuan layanan konseling kelompok yaitu: Berkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah pada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu lain yang menjadi peserta layanan<sup>21</sup>.

Konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu :

1. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.
2. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
3. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendirian dan mengarahkan hidupnya sendiri.
4. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
5. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
6. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak.
7. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama.

---

<sup>20</sup> Ibid, Kurnanto, M.E. 2013. h.7

<sup>21</sup> Prayitno. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang 2004 h.20

8. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
9. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota yang lain secara terbuka dengan saling menghargai dan menaruh perhatian<sup>22</sup>.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pencapaian tujuan yang jelas dalam kegiatan layanan konseling kelompok, dimana masalah yang dialami anggota kelompok dapat diselesaikan secara bersama anggota kelompok dalam komunikasi secara terbuka dan saling menghargai satu sama lain agar kegiatan dapat terarah dan dapat dilaksanakan secara optimal.

### 3. Asas Dalam Kegiatan Konseling Kelompok

Menurut Munro, mengemukakan bahwa kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh klien sendiri merupakan tiga etika dasar konseling yaitu :

1. Kerahasiaan segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok.
2. Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor. Kesukarelaan terus menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok.
3. Asas-asas lain dinamika kelompok dalam layanan konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Asas kekinian memberikan isi actual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Asas kenormatifan dipraktikan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan

---

<sup>22</sup> Winkel ( dalam Kurnanto), *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, 2003 h.10

dalam mengemas isi bahasan. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan<sup>23</sup>.

#### **4. Tahap Penyelenggaraan Layanan Konseling Kelompok**

Ada empat tahap yang harus dilaksanakan dalam layanan konseling kelompok, yaitu:

1. Tahap Pembentukan pada tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan, cara, asas-asas dan ada permainan untuk mengakrabkan suasana kelompok dan terdapat harapan-harapan yang diinginkan untuk dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota.
2. Tahap Peralihan pada tahap ini untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
3. Tahap Kegiatan pada tahap ini merupakan tahapan kegiatan inti untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok.
4. Tahap Pengakhiran pada tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

---

<sup>23</sup> Prayitno. *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2004 h.34



#### D. Kecemasan Matematika (*Mathematics Anxiety*)

Matematika memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi atau IPTEK. Rendahnya prestasi matematika peserta didik Indonesia dalam beberapa ajang perlombaan di dunia dapat menghambat kemajuan bangsa. Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan 15 Agustus 2011 menyatakan bahwa hasil keikutsertaan Indonesia mengikuti Survei *Trends International Mathematics and Science Study* (TIMSS) menempatkan Indonesia pada tahun 1999, 2003 dan 2007 pada posisi yang memprihatinkan, karena rata-rata skor peserta didik kelas 8 menurun menjadi 405, dibanding tahun 2003 yaitu 411. Reranking Indonesia pada TIMSS tahun 2007 menjadi reranking 36 dari 49 negara.<sup>24</sup>

Adapun pada *Programme for International Student Assessment* (PISA) tahun 2000, 2003, 2006, 2009, Indonesia juga mendapatkan hasil yang tidak menunjukkan banyak perubahan pada setiap keikutsertaan. Pada PISA tahun 2009 Indonesia hanya menduduki reranking 61 dari 65 peserta dengan rata-rata skor 371, sementara rata-rata skor internasional adalah 496 (OECD PISA database Sementara di ajang *International Mathematics Olympiad* (IMO) tahun

---

<sup>24</sup> Badan penelitian dan pengembangan kementerian pendidikan dan kebudayaan 15 Agustus (2011) “*Survei Internasional TIMSS*”(dalam <http://litbangkemdiknas.net/detail.php?id=214>) di unduh pada tanggal 2 Juli 2017.

2010, peringkat Indonesia naik ke posisi 30 setelah pada tahun sebelumnya berada di peringkat ke-43 dari 104 negara.<sup>25</sup>

Marpaung menjelaskan bahwa matematika berkembang begitu pesat dan tidak statis seperti dugaan orang. Kemampuan berpikir manusia juga berkembang. Materi matematika yang dulu dipelajari di Sekolah Menengah Pertama (SMP) sekarang dipelajari di Sekolah Dasar(SD); yang dulu dipelajari di Sekolah Menengah Atas (SMA) sekarang dipelajari di SMP.<sup>26</sup>

Di lain pihak, Ormrod menjelaskan bahwa matematika juga dipandang sebagai salah satu mata pelajaran yang menjadi stresor utama dalam proses belajar di sekolah.<sup>27</sup> Wigfield dan Meece (dalam Ormrod) menjelaskan mengenai sebab terjadinya kecemasan terhadap mata pelajaran matematika, yaitu: (a) orang-orang yang khawatir dengan matematika tidak percaya pada kemampuan dirinya untuk menyelesaikan soal matematika dan (b) memiliki reaksi emosi yang negatif terhadap soalsoal matematika, sehingga takut dan tidak menyukai matematika secara terus-menerus.

Menurut Jbeili. Tingginya tingkat kecemasan dalam pembelajaran matematika mengarah pada ketidaksukaan terhadap pelajaran matematika sehingga hal ini menurunkan pemahaman peserta didik terhadap matematika.

Ketidakhahaman matematika dapat mengakibatkan terjadinya kekurangan dalam

---

<sup>25</sup> OECD PISA (2009) database “PISA 2009 Ranking by Mean Score for Reading, Mathematics and Science” di unduh pada tanggal 2 Juli 2017 dari [http://www.moe.gov.sg/media/press/files/2010/annex\\_pisa-2010.pdf](http://www.moe.gov.sg/media/press/files/2010/annex_pisa-2010.pdf).

<sup>26</sup> Marpaung, Y. (2004) Reformasi pendidikan Matematika di Sekolah Dasar. *Basis*, No 7-8, 14-20

<sup>27</sup>Ormrod, J.E. (2004). *Human Learning* (4th Edition). Ohio : Pearson

kesempatan bahkan ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas sehari-hari lainnya<sup>28</sup>

Banyak peserta didik yang mengalami kecemasan matematika memiliki sedikit kepercayaan pada kemampuan dirinya untuk mengerjakan matematika dan cenderung sedikit untuk mengambil mata pelajaran yang berkaitan dengan matematika atau berhitung, serta sangat membatasi pilihan karier<sup>29</sup>. Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan matematika berpengaruh negatif terhadap kesuksesan peserta didik.<sup>30</sup>

#### E. Pengertian Kecemasan Matematika

Kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*) yaitu suatu kata yang di gunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi.<sup>31</sup> Singer mengatakan bahwa kecemasan merujuk pada suatu kecenderungan untuk mempersepsikan situasi sebagai yang mengancam atau menegangkan (*stressfull*).<sup>32</sup> Kecemasan terjadi jika suatu situasi atau obyek tertentu yang tidak nyata dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan atau mengancam

---

<sup>28</sup> Jbeili, I.M.A. (2003). The Effect of Metacognitive Scaffolding & Cooperative learning on Mathematics performance and Mathematical reasoning among Fifth-grade students in Jordan. *Unpublished doctoral dissertation*. Penang : University of Science Malaysia

<sup>29</sup> Scarpello, G. (2007). Helping students get past math anxiety. *Techniques: Connecting Education and Careers*. 82(6), h. 34-35

<sup>30</sup> Hembree, R. (1990). The nature, effects, and relief of mathematics anxiety. *Journal for Research in Mathematics Education*, 21(1), h. 33-46

<sup>31</sup> Bellack & Hersen, M. (1988). *Behavioral Modification: An Introductory*. Text Book Oxford University.

<sup>32</sup> Singer, R. N. (1980). *Motor learning and human performance (3rd ed.)*. New York: Macmillan.

Kecemasan yang bila dikaitkan dengan pelajaran matematika termasuk *state anxiety* yaitu keadaan serta reaksi emosi sementara yang ditentukan oleh perasaan tegang secara subjektif yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti pelajaran matematika. Adapun beberapa pengertian mengenai kecemasan matematika tercermin dalam beberapa pendapat seperti Mathison mendefinisikan kecemasan matematika sebagai ketakutan irasional matematika yang berkisar dari yang sederhana yaitu ketidaknyamanan yang terkait dengan operasi numerik.<sup>33</sup>

Trujillo dan Hadfield mendefinisikan kecemasan matematika sebagai keadaan ketidaknyamanan yang terjadi sebagai respons terhadap situasi yang melibatkan tugas-tugas matematika yang dianggap mengancam harga diri. Arem menambahkan bahwa orang yang mengalami kecemasan matematika mempunyai perasaan yang tidak teratur, bingung, tidak aman, serta mengalami sesak napas, sesak otot, atau penyakit fisik lainnya.<sup>34</sup>

Definisi lain mengenai kecemasan matematika adalah menurut Fiore yaitu kepanikan, ketidakberdayaan, kelumpuhan, dan pendisorganisasian mental yang muncul pada beberapa orang ketika mereka diminta untuk memecahkan masalah matematika.<sup>35</sup> Hal ini dapat digambarkan sebagai ketakutan secara emosional dan kognitif. *Mathophobia* adalah sebuah sinonim untuk kecemasan

---

<sup>33</sup> Mathison, M. (1977). *Curricular interventions and programming innovations for the reduction of mathematics anxiety*. Retrieved on October 1, 2001 from ERIC database (#ED154430).

<sup>34</sup> Arem, C. (2003). *Conquering math anxiety* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing.

<sup>35</sup> Fiore, G. (1999). Math-Abused Students: Are we prepared to teach them? *Mathematics Teacher*, 92 (5), h. 403-406.

matematika. Lazarus menjelaskan *Mathophobia* sebagai “ketakutan yang irasional dan impeditif terhadap matematika”.<sup>36</sup> Hodges menyatakan bahwa frustrasi matematika berasal dari kegagalan dalam matematika. Akibatnya, peserta didik mengembangkan kecemasan matematika. Salah satu hasil dari kecemasan matematika merupakan penyakit kecemasan yang disebut *mathophobia*.<sup>37</sup> Kecemasan matematika biasanya berasal dari pengalaman negatif dalam berhubungan dengan pengajar, tutor, teman sekelas, orang tua atau saudara kandung.<sup>38</sup>

Martinez mengatakan bahwa gejala orang yang mengalami kecemasan matematika termasuk mengalami keterlambatan dalam tugas akhir matematika, sering menghindari dari kelas, dan mengatakan hal-hal negatif tentang matematika.<sup>39</sup> Perasaan dan pemikiran tentang kecemasan matematika ini menurut Aksu dan Saygi termasuk ketegangan, panik, tak berdaya, takut, tertekan, malu, dan ketidakmampuan untuk mengatasinya.

Cooke dalam Dzulfikar mengatakan terdapat empat indikator yang dapat menyebabkan kecemasan matematika, yaitu faktor pemahaman matematika (*mathematics understanding*) yang berkaitan pikiran tentang matematika, faktor somatik (*somatic*) yang berkaitan dengan perubahan kondisi tubuh, faktor

---

<sup>36</sup> Lazarus, M. (1974). Mathophobia: Some personal speculations. *The National Elementary Principal*, 53(2), 16-22.

<sup>37</sup>Hodges, H. (1983). Learning styles: Rx for mathematics. *Arithmetic Teacher*. 30 (7), h.17-20.

<sup>38</sup> Yenilmez, K., Girginer, N., & Uzun, O. (2007). Mathematics anxiety and attitude level of students of the Faculty of Economics and Business Administrator; The Turkey Model. *International Mathematical Forum*, 2(41), 1997-2021. Diunduh pada tanggal 12 Juli 2017 dari <http://www.m-hikari.com/imf-password2007/41-44-007/yenilmezIMF41-44-2007.pdf>

<sup>39</sup>Martinez, J. G. R. (1987). Preventing math anxiety: A prescription. *Academic Therapy*, 23,h. 117–125.



kognitif (*kognitif*) yang berkaitan dengan kemampuan berpikir, dan faktor sikap (*attitude*) yang berhubungan sikap seseorang peserta didik saat menghadapi matematika.<sup>40</sup>

Selanjutnya Anoka mengatakan kecemasan matematika dapat disebabkan oleh gejala psikologi dan gejala fisik yang muncul saat berhadapan dengan matematika.<sup>41</sup> Dimana gejala fisik meliputi; mual, sesak napas, berkeringat, jantung berdebar-debar, tekanan darah meningkat . Sedangkan gejala psikologi meliputi; kehilangan memori, kelumpuhan pemikiran, kehilangan kepercayaan diri, negatif *self-talk*, penghindaran terhadap matematika, dan merasa terisolasi

Kecemasan matematika yang dialami peserta didik dapat muncul selama berinteraksi dengan matematika ataupun saat-saat tertentu. Berdasarkan penelitian terdahulu kecemasan matematika meningkat saat peserta didik akan menghadapi ujian, baik itu ujian harian, kenaikan kelas, ataupun ujian umum, yang mana tingkat kecemasan tersebut mempengaruhi prestasi matematika secara negatif, dalam artian jika kecemasan tinggi maka prestasi peserta didik rendah, begitupun sebaliknya

---

<sup>40</sup> Ahmad Dzulfikar, Studi Literatur: Pembelajaran Kooperatif dalam Mengatasi Kecemasan Matematika dan Mengembangkan Self Efficacy Matematis Siswa, *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan pendidikan Matematika*, FMIPA UNY, 2013, MP.47

<sup>41</sup> Anoka *et.al*, How to Overcome Math Anxiety, *Artikel Ilmiah*, 2015, p.1 dapat di akses di <http://www.weber.edu/overcomemathanxiety.pdf>

Pada tahun 1990, Hembree melakukan meta-analisis terhadap 151 penelitian yang menggunakan kontrak kecemasan matematika. Penelitian berasal dari disertasi doktor, artikel jurnal, dan dokumen ERIC. Salah satu hasil penelitiannya adalah bahwa konstruksi yang digunakan terdiri ketakutan umum yang berhubungan dengan matematika, termasuk kelas, pekerjaan rumah, dan tes.

Richardson dan Suinn menyatakan bahwa kecemasan matematika melibatkan perasaan ketegangan dan kecemasan yang mengganggu serta berhubungan dengan manipulasi angka dan pemecahan masalah matematika dalam berbagai kehidupan dan situasi akademis.<sup>42</sup>

Bessant menjelaskan bahwa konsep kecemasan matematika mempunyai sifat multidimensi baik dari akar kognitif maupun afektif.<sup>43</sup> Domain kognitif mempunyai kontribusi untuk kerangka pendekatan belajar atau untuk mengungkap kesulitan peserta didik dalam belajar matematika dan untuk menghubungkan kecemasan matematika dengan evaluasi kemampuan matematika. Domain afektif mempunyai kontribusi pada kerangka kerja berupa menguji pengaruh matematika, sikap dan konsep yang lebih besar dan lebih jelas mengenai kecemasan.

---

<sup>42</sup> Richardson, F.C., & Suinn, R.M. (1972). The mathematics anxiety rating scale: psychometric data. *Journal of Counseling Psychology*, 19(6), h.551-554.

<sup>43</sup> Bessant, K. C. (1995). Factors associated with types of mathematics in college students. *Journal for Research in Mathematics Education*, 26, h.327-345

## F. Dimensi Kecemasan Matematika

Ada perbedaan pendapat mengenai apakah kecemasan matematika merupakan fobia spesifik berkaitan dengan materi matematika atau apakah kecemasan matematika mencerminkan kecemasan tes secara umum yang dialami di berbagai bidang studi. Ramirez dan Dockweiler dalam bukunya *Mathematics anxiety: A systematic review*. In R. Schwarzer, H. M. Ploeg, & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in test anxiety research* secara singkat menyebutkan pendapat di kedua sisi masalah ini.

Meece, Parsons, Kaczala, Goff, dan Futterman menyatakan bahwa beberapa kritikus berpendapat bahwa kecemasan matematika terutama mencerminkan ketakutan yang berhubungan dengan berbagai situasi tes.<sup>44</sup> Ramirez dan Dockweiler menyimpulkan bahwa untuk beberapa peserta didik, kecemasan matematika mencerminkan ketakutan umum dari gagalnya tes, sedangkan untuk orang lain, itu merupakan spesifik matematika serta respons afektif.<sup>45</sup> Implikasi yang dapat ditarik dari pernyataan ini adalah bahwa kecemasan matematika adalah beragam di setiap individu.

---

<sup>44</sup> Meece, J. L., Eccles (Parsons), J. S., Kaczala, C., Goff, S. B., & Futterman, R. (1982). Sex differences in math achievement: Toward a model of academic choice. *Psychological Bulletin*, 91, 324-348.

<sup>45</sup> Ramirez, O. M., & Dockweiler, C. J. (1987). Mathematics anxiety: A systematic review. In R. Schwarzer, H. M. Ploeg, & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in test anxiety research*. Hillsdale, NJ: Erlbaum Associates.

Richardson dan Woolfolk berpendapat bahwa kecemasan matematika merupakan bentuk khas dari kecemasan tes.<sup>46</sup> Meskipun pada kecemasan matematika maupun pada kecemasan tes mempunyai kesamaan mengenai komponen ketakutan kinerja namun kedua konstruksi tersebut tidak setara. Satu perbedaan antara dua jenis kecemasan tersebut adalah bahwa pada kecemasan matematika termasuk reaksi emosional negatif pada masyarakat, dan kinerja seseorang terhadap tes matematika serta kegiatan pemecahan masalahnya. Suinn dan Edwards menemukan bahwa pada *Mathematics Anxiety Rating Scale for Adolescents* (MARS-A) yang diberikan pada 1780 peserta didik SMP didapatkan dua faktor yang dapat menjelaskan kecemasan matematika pada remaja, yaitu kecemasan numerik dan kecemasan tes.<sup>47</sup>

Hasil penelitian Hopko dengan menggunakan *Mathematics Anxiety Rating Scale Revision* (MARS-R) mendapatkan dua faktor yang divalidasi dengan analisis faktor konfirmatori. Faktor tersebut adalah faktor kecemasan belajar matematika (kecemasan tentang proses pembelajaran), dan faktor kecemasan evaluasi matematika atau yang berhubungan dengan situasi tes.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa walaupun masing-masing peneliti telah membuat hubungan antara matematika dan kecemasan tes namun sampai sekarang belum ada konsensus yang tercapai.

---

<sup>46</sup> Richardson, F. C., & Woolfolk, R. L. (1980). Mathematics anxiety. In I. G. Sarason (Ed.), *Test anxiety: Theory, research and application* (pp. 271-288). Hillsdale, NJ: Erlbaum

<sup>47</sup> Suinn, R. M., & Edwards, R. (1982). The measurement of mathematics anxiety: The Mathematics Anxiety Rating Scale for adolescents MARS-A. *Journal of Clinical Psychology*, 38, 576-580

Beberapa peneliti mengusulkan bahwa kecemasan tes umum merupakan sesuatu yang umum dari kecemasan matematika, sementara yang lain berpendapat bahwa dua jenis kecemasan dapat dibedakan satu sama lainnya. Beberapa peneliti menyarankan bahwa kecemasan matematika adalah subtype dari kecemasan tes.

Kecemasan matematika digambarkan mempunyai beberapa bentuk. Konseptualisasi beberapa bentuk tersebut dapat memberikan penjelasan yang paling komprehensif untuk hubungan antara kecemasan matematika dan kecemasan tes. Dapat diambil asumsi bahwa jika seseorang menunjukkan perilaku tertekan pada situasi tes, serta mempunyai kinerja yang buruk pada ujian matematika mungkin mencerminkan tingkat kecemasan tes umum yang tinggi. Jika seseorang mengalami kecemasan dan berkinerja buruk hanya dalam situasi yang berhubungan dengan matematika, maka ia mungkin memiliki masalah situasi tertentu. Singkatnya, kecemasan tes umum merupakan bagian dari kecemasan matematika, dan kedua jenis kecemasan dapat terjadi dalam komponen yang berbeda.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini menyesuaikan hasil penelitian Hopko yang mempunyai dimensi pada kecemasan matematika terdiri dari kecemasan belajar matematika (kecemasan tentang proses pembelajaran), dan kecemasan evaluasi matematika.

**G. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Self-management* Untuk Megurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Peserta Didik.**

Masalah megurangi kecemasan matematika merupakan dasar bagi kemampuan anak untuk berpikir. Kognitif merupakan suatu proses berpikir, yaitu kemampuan individu untuk menghubungkan, menilai, dan mempertimbangkan suatu kejadian atau peristiwa. Jadi proses kognitif berhubungan dengan tingkat kecerdasan (*intelegensi*) yang menandai seseorang dengan berbagai minat terutama sekali ditujukan kepada ide-ide belajar. Perkembangan kognitif mempunyai peranan penting bagi keberhasilan anak dalam belajar karena sebagian aktivitas dalam belajar selalu berhubungan dengan masalah berpikir. Perkembangan kognitif menyangkut perkembangan berpikir dan bagaimana kegiatan berpikir itu bekerja. Dalam kehidupannya, mungkin saja anak dihadapkan pada persoalan-persoalan yang menuntut adanya pemecahan. Menyelesaikan suatu persoalan merupakan langkah yang lebih kompleks pada diri anak. Sebelum anak mampu menyelesaikan persoalan, anak perlu memiliki kemampuan untuk mencari cara penyelesaiannya.

Jadi faktor kognitif mempunyai peranan penting bagi keberhasilan anak dalam belajar matematika karena sebagian besar aktivitas dalam belajar matematika selalu berhubungan dengan masalah mengingat dan berpikir. Perkembangan kognitif dimaksudkan agar anak mampu melakukan eksplorasi terhadap dunia sekitar melalui panca inderanya sehingga banyak pengetahuan yang didapatkan anak tersebut. Konseling kelompok dengan menggunakan



teknik *Self-management* merupakan salah satu alternatif yang digunakan didalam mengurangi kecemasan matematika peserta didik.

## H. Penelitian Relevan

Untuk mendukung penelitian ini, maka dikemukakan penelitian terdahulu. Penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian dengan judul penerapan konseling kelompok strategi *self - management* untuk mengurangi kecemasan matematika peserta didik kelas VII B di SMP Negeri 1 Rengel Tuban oleh Aprilia Safitri 2015.<sup>48</sup>
2. Penelitian dengan judul “Penerapan Model Pembelajaran *Learning Cycle 5E* Dengan Menyisipkan *Predict-Observe-Explain (POE)* Pada Tahap *Explore* Terhadap mengurangi kecemasan matematika Dan Keterampilan Berpikir Kritis Peserta didik SMA”. Oleh Susana Endah Sri Hartati, 2016. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang mengurangi kecemasan matematika dan keterampilan berpikir kritis peserta didik setelah diberi perlakuan dengan model pembelajaran *Learning Cycle 5E* dengan menyisipkan *Predict-Oserve-Explain (POE)* pada tahap *Explore* pada materi Elastisitas. Metode yang digunakan adalah eksperiment semu dengan *The Randomized pretest-posttest control groups design*. Penelitian dilakukan terhadap kelas XI pada salah satu

---

<sup>48</sup> Safitri Aprilia, 2015, penerapan konseling kelompok strategi *self management* untuk mengurangi kecemasan matematika siswa kelas VII B di SMP Negeri 1 Rengel Tuban. Dapat di akses di <http://www.unesa.ac.id>

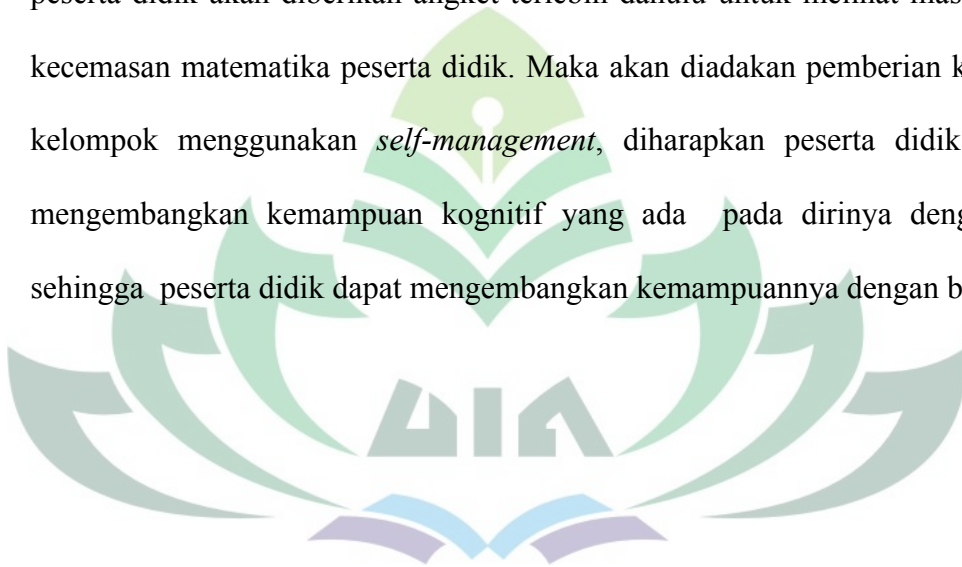
SMA di Bandung yang terdiri dari dua kelas masing. Instrumen penelitian yang digunakan adalah instrument tes dan non tes. Untuk instrument tes digunakan tes matematika dalam bentuk esai dan tes keterampilan berpikir kritis menggunakan tes standar, sedangkan instrumen non tes digunakan lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran dan angket tanggapan peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengurangan tingkat kecemasan matematika kelompok eksperimen memperoleh rerata skor  $\langle g \rangle$  sebesar 0,82 dengan kriteria tinggi, lebih tinggi dibandingkan kelompok control dengan perolehan rerata skor  $\langle g \rangle$  sebesar 0,62 dengan criteria sedang. Sedangkan untuk keterampilan berpikir kritis juga mengalami peningkatan namun dengan kriteria rendah. Dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *Learning Cycle 5E* dengan menyisipkan *Predict-Oserve-Explain (POE)* pada tahap *Explore* dapat mengurangi tingkat kecemasan peserta didik dan keterampilan berpikir kritis peserta didik.

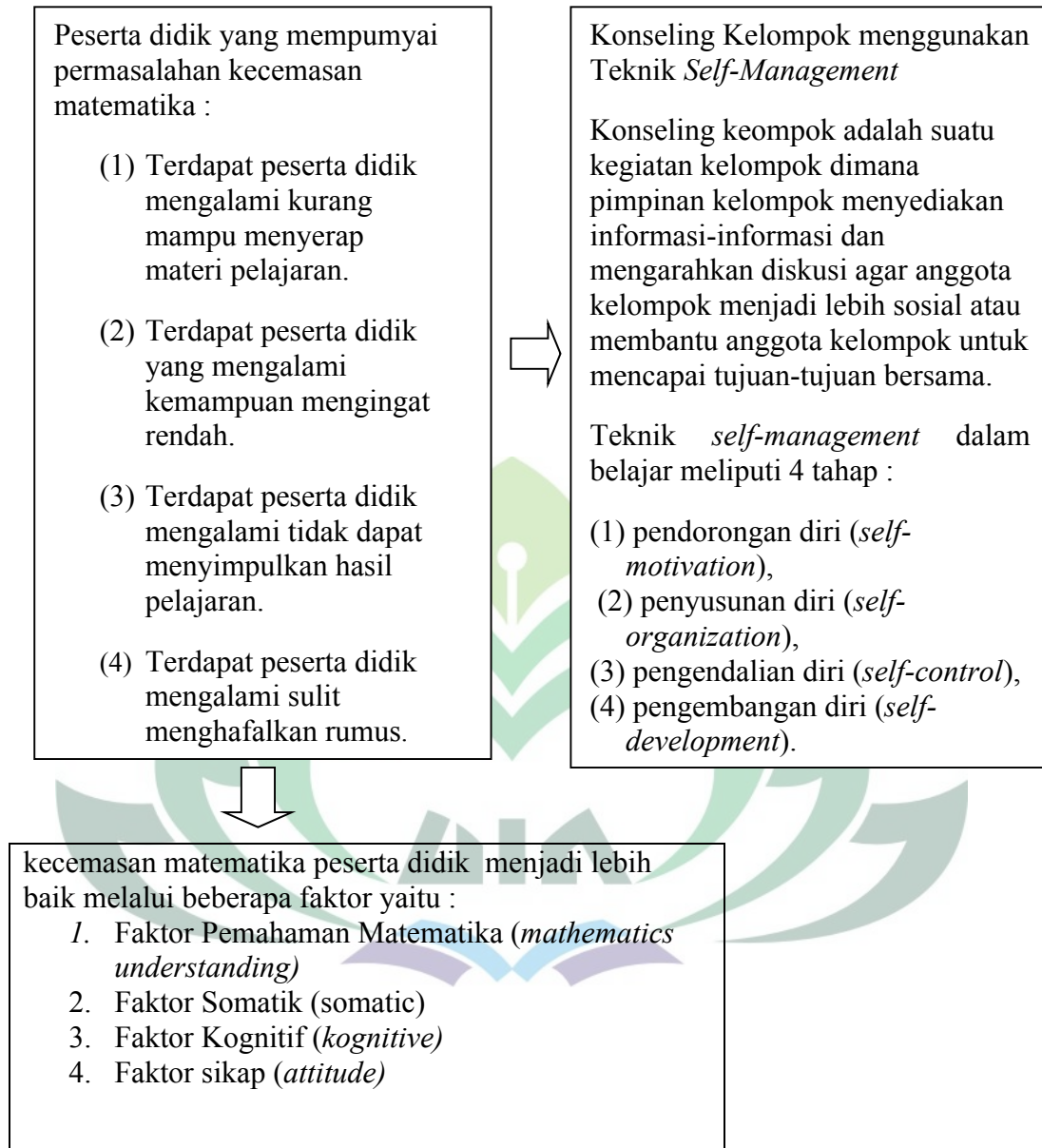
3. Penelitian dengan judul “Efektivitas strategi *self-management* untuk mengembangkan kemandirian belajar peserta didik (penelitian kuasi eksperiment pada peserta didik kelas VIII MTS Negeri Ciparay kabupaten Bandung Tahun Pelajaran 2014/2015)”. Oleh Yani Nurrohmah, 2015. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan kemandirian belajar melalui strategi *self-management* menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperiment

dengan desain penelitian *nonequivalent pretest-posttest control group design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket. Sampel penelitian yaitu peserta didik kelas VIII MTS Negeri Ciparay kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. teknik analisis data menggunakan *two independent sampling*, diolah dengan teknik *mann whitney*, hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kemandirian belajar peserta didik MTS Negeri Ciparay kabupaten Bandung Tahun Pelajaran 2014/2015 menunjukkan bahwa ketiga aspek kemandirian belajar peserta didik tidak meningkat. Yaitu kemandirian emosional, kemandirian perilaku kemandirian nilai. Hanya meningkatkan pada kemandirian emosional pada indikator memiliki keyakinan terhadap motivasi diri sebagai idealisme. Artinya strategi *self-management* hanya efektif pada indikator yang memiliki keyakinan terhadap motivasi diri sebagai idealisme dan tidak efektif pada aspek dan indikator lain. Kemampuan tidak efektif ada variabel lain sebagai kontrol luar yang berpengaruh tetapi tidak diteliti dalam penelitian ini.

## I. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah penulis uraikan, konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* dipandang mampu mengembangkan mengurangi kecemasan akan pelajaran matematika peserta didik. Sebelum diberikan konseling kelompok menggunakan *self-management*, peserta didik akan diberikan angket terlebih dahulu untuk melihat masalah dari kecemasan matematika peserta didik. Maka akan diadakan pemberian konseling kelompok menggunakan *self-management*, diharapkan peserta didik mampu mengembangkan kemampuan kognitif yang ada pada dirinya dengan baik sehingga peserta didik dapat mengembangkan kemampuannya dengan baik.





**Gambar 1**  
**Bagan Kerangka Pikir**

## J. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan atau pernyataan sementara terhadap rumusan masalah. Sadarmayanti menyatakan hipotesis adalah asumsi atau pikiran atau dugaan sementara mengenai suatu hal atau permasalahan yang dibuktikan kebenarannya dengan menggunakan data/fakta atau informasi yang diperoleh dari hasil penelitian yang valid reliable dengan menggunakan cara yang telah ditentukan<sup>49</sup>.

Dari uraian kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis pada penelitian ini adalah:

1. Ho: tidak ada pengaruh CBT dengan teknik *Self-management* terhadap penurunan tingkat kecemasan matematika peserta didik kelas VII SMP Negeri 11 Bandar Lampung.
2. Ha: ada pengaruh CBT dengan teknik *Self-management* terhadap penurunan tingkat kecemasan matematika peserta didik kelas VII SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

---

<sup>49</sup> Sadarmayanti, Syarifudin Hidayat, *Metodologi Penelitian* Bandung, Mandar Maju, 2001 h.34



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Pendekatan Penelitian**

Metode penelitian adalah metode yang dilakukan untuk memperoleh data dengan tujuan tertentu, dengan melalui penelitian, seseorang dapat menggunakan hasil yang didupatkannya. Data yang didapat dari suatu penelitian bisa digunakan untuk memecahkan, memahami serta untuk mengantisipasi masalah dengan kriteria tertentu yang valid.

Menurut Sugiyono metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Data yang diperoleh melalui penelitian ini adalah data empiris (teramati) yang mempunyai kriteria tertentu yaitu valid. Valid menunjukkan derajat ketetapan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti.<sup>1</sup>

Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkapkan benar-benar dibentengi dengan bukti ilmiah yang kuat. Dengan metode yang tepat akan meningkatkan obyektivitas hasil penelitian, karena merupakan penemuan kebenaran yang dimiliki tingkat ketepatan (*validitas*) dan tingkat kepercayaan (*reliabilitas*) yang tinggi. Dalam proses penelitian seseorang peneliti

akan menggunakan satu atau beberapa metode, jenis metode yang dipilih dan digunakan dalam penelitian tentunya harus sesuai dengan sifat dan karakteristik penelitian yang dilakukan. Metode yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Penelitian dengan pendekatan eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat. Hal ini berarti bahwa eksperimen merupakan kegiatan percobaan untuk meneliti suatu peristiwa atau gejala yang muncul pada kondisi tertentu dan setiap gejala yang muncul diamati dan dikontrol secara cermat mungkin, sehingga dapat diketahui hubungan sebab akibat munculnya gejala tersebut. Penelitian ini dilaksanakan bermaksud untuk menerapkan efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* dan pendekatan konseling kognitif untuk mengembangkan kemampuan kognitif peserta didik kelas VII SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan desain *Eksperimen Pretest-Posttest Control Group Design*, dalam desain ini terdapat dua kelompok yang masing-masing dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pretest yang baik bila nilai kelompok

---

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* Bandung, Alfabeta, 2009, h.2

eksperimen tidak berbeda secara signifikan. Pengaruh perlakuan adalah  $(O_2-O_1)-(O_4-O_3)$  -<sup>2</sup> Bagan *Pretest-Posttest Control Group Design* dapat dilihat dalam gambar berikut :

|   |       |   |       |
|---|-------|---|-------|
| R | $O_1$ | X | $O_2$ |
| R | $O_3$ |   | $O_4$ |

**Gambar 2**  
***Pretest-Posttest Control Group Design***

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 11 Bandar Lampung yang beralamat di Jl. Sentot Kel. Ketapang Kec. Panjang, Bandar Lampung. Waktu penelitian pada semester ganjil tahun ajaran 2017/2018 dengan intensitas pertemuan sebanyak 4 sesi dengan durasi 45 menit

### **C. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut, nilai atau sifat dari obyek, individu atau kegiatan yang mempunyai banyak variasi tertentu antara satu dan lainnya yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan dicari informasinya serta ditarik kesimpulannya. Dengan penggunaan variabel kita dapat dengan mudah memperoleh dan memahami permasalahan

Menurut Hatch dan Farhadi dalam buku (Sugiono) variabel adalah gejala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hak, kemudian ditarik kesimpulannya secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau obyek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lain atau satu obyek dengan

obyek yang lain<sup>2</sup>. Jadi variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang bervariasi dan menjadi obyek pengamatan di dalam penelitian.

**Tabel 4**  
**Definisi Operasional Variabel**

| <b>Variabel</b>   | <b>Definisi Operasional</b>  | <b>Alat ukur</b> | <b>Skala Ukur</b> | <b>Hasil ukur</b> |
|---|--|------------------|-------------------|-------------------|
| Independen<br>Konseling kelompok menggunakan CBT dengan Teknik <i>Self-Management</i> | Konseling kelompok merupakan konseling yang di selenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan kognitif dan perilaku menyimpang. <i>Self-Management</i> berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal baik dan mengembangkan berbagai segi kehidupan pribadi. Tahap pelaksanaan konseling kelompok<br>Tahap Pembentukan<br>Tahap Peralihan<br>Tahap Kegiatan<br>Tahap pengakhiran | Observasi        |                   |                   |

---

<sup>2</sup> Ibid, sugiono, 2009, h.38

| Variabel                                | Definisi Operasional   | Alat ukur   | Skala Ukur   | Hasil ukur  |
|---|--|-------------|--------------|---|
| Dependen Kecemasan Pelajaran Matematika | Kecemasan matematika sebagai keadaan ketidaknyamanan yang terjadi sebagai respon terhadap situasi yang melibatkan tugas-tugas matematika yang dianggap mengancam diri. Definisi lain mengenai kecemasan matematika yaitu kepanikan, ketidaknyamanan, kelumpuhan, dan pendisorganisasian mental yang muncul pada beberapa orang ketika mereka diminta untuk memecahkan masalah matematika.<br>Indikator kecemasan matematika : Faktor Pemahaman matematika ( <i>mathematics understanding</i> ) , Faktor Somatik ( <i>somatic</i> ), Faktor Kognitif ( <i>kognitive</i> ), Faktor Sikap ( <i>attitude</i> ) | Angket HARS | Skala Likert | Skor Kecerdasan sosial (interval renda tinggi 25-100) |

#### D. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi adalah subyek penelitian yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Suharsimi bahwa populasi adalah keseluruhan subyek peneliti<sup>3</sup>. pada penelitian

<sup>3</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktis* Jakarta Rineke Cipta, 2006, h.102

ini populasinya adalah peserta didik kelas VII SMP Negeri 11 Bandar Lampung yang berjumlah 62 peserta didik.

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Menurut Arikunto sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling* yang teknik penentuannya sampel dengan pertimbangan tertentu<sup>4</sup>. Adapun kriteria dalam menentukan sampel pada penelitian ini adalah :

- a. Peserta didik kelas VII SMP Negeri 11 Bandar Lampung yang memiliki kecemasan menghadapi pelajaran matematika kategori tinggi.
- b. Peserta didik yang terindikasi memiliki kemampuan kognitif yang rendah.
- c. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ini sangat diperlukan untuk memperoleh bahan-bahan yang relevan dan akurat didalam penyusunan skripsi. Dalam penelitian ini data yang akan diungkap berupa aspek psikologi yaitu

---

<sup>4</sup> Ibid, h.85



perkembangan kognitif peserta didik. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi dan alatnya adalah skala perkembangan kognitif.

#### 1. Observasi

Observasi adalah proses pengamatan dan pencatatan secara sistematis mengenai gejala-gejala yang diteliti. Observasi ini menjadi salah satu dari teknik pengumpulan data apabila sesuai dengan tujuan penelitian, yang direncanakan dan dicatat secara sistematis, serta dapat dikontrol keandalan dan kesahihannya

Observasi adalah Suatu cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap suatu obyek dalam suatu priode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati. Pengamatan langsung yang dimaksud disini dapat berupa kegiatan melihat mendengar atau alat kegiatan dengan alat indra lainnya<sup>5</sup>.

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia. Proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar dalam penelitian ini observasi dilakukan untuk mengamati apakah pengembangan kognitif peserta didik kelas VII SMP Negeri 11 Bandar Lampung meningkat atau tidak. *Treatment* berupa konseling kognitif. Observasi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah observasi terstruktur. Seperti yang dinyatakan Sugiyono bahwa observasi yang telah dirancang secara sistematis

tentang apa yang akan diamati, kapan dan dimana tempatnya<sup>6</sup>. Jadi observasi terstruktur dilakukan apabila peneliti telah tahu dengan pasti tentang variabel apa yang akan diamati.

## 2. Wawancara

Menurut Sugiyono wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian<sup>7</sup>. Umumnya wawancara dilakukan oleh dua orang atau lebih, satu pihak sebagai pencari data dan pihak yang lain sebagai sumber data menurut Purwoko berdasarkan prosedurnya, wawancara dibedakan atas wawancara berstruktur dan tak berstruktur. Dalam penelitian ini, prosedur wawancara yang digunakan adalah wawancara berstruktur. Disebut berstruktur apabila pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam wawancara tersebut telah disusun secara jelas dan terperinci sebelumnya.

## 3. Teknik angket

Menurut Sugiyono, skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada didalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif<sup>8</sup>.

Dengan skala pengukuran ini, maka nilai variabel yang diukur dengan instrumen tertentu dapat dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga akan lebih

---

<sup>5</sup> Wayan Nurkencana, *Pemahaman individu non test*. Surabaya, Usaha Offset, 2002 h.35

<sup>6</sup> Sugiyono, *Op Cit* h.146

<sup>7</sup> Sugiyono, *Op Cit* h.135

<sup>8</sup> Sugiyono, *Op.Cit.*h.92

akurat, efisien dan komunikatif. Pada penelitian ini, penelitian akan menggunakan skala model Likert Format respon yang digunakan dalam instrumen penelitian ini terdiri dari 4 pilihan jawaban dari pernyataan yang ada. Adapun bobot nilai pada masing-masing alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 5**  
**Skor Alternatif Jawaban**

| Jenis Pernyataan | Alternatif jawaban |               |               |              |                     |
|------------------|--------------------|---------------|---------------|--------------|---------------------|
|                  | Gejala             | Gejala Ringan | Gejala Sedang | Gejala Berat | Gejala Berat Sekali |
| jawaban          | 0                  | 1             | 2             | 3            | 4                   |

Rentangan penilaian pada skala pengembangan kognitif dalam penelitian ini menggunakan skor 1-4 dengan banyaknya item 78, sehingga panjang interval kreteri tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

Skor maksimum :  $(4 \times 78) = 312$

Skor Minimum :  $(1 \times 78) = 78$

Rentang Skor :  $312 - 78 = 234$

Jarak Kelas Interval :  $234 : 3 = 78$

Berdasarkan keterangan di atas maka diperoleh kriteria pengembangan kognitif yang tertera pada tabel berikut ini :

**Tabel 6**  
**Kriteria Pengembangan Kognitif**

| Interval  | Kriteria |
|-----------|----------|
| 235 – 312 | Tinggi   |
| 157 – 234 | Sedang   |
| 78 – 156  | Rendah   |

#### F. Instrumen Penelitian

Data yang akan diungkapkan dalam penelitian ini yakni tentang pengembangan kognitif oleh karena itu instrumen yang digunakan berupa skala kognitif. Kisi-kisi yang telah dikembangkan yaitu indikator pengembangan kognitif yang baik. Adapun kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian adalah sebagai berikut :

**Tabel 7**  
**Kisi-kisi Instrumen Penelitian**

| Variabel | Indikator  | Nomor item   |
|----------|--|--|
|          |  | (-)  |
|          | pemahaman matematika<br>( <i>mathematics understanding</i> ) | 24, 25, 26,  |
|          | somatik ( <i>somatic</i> )                                   | 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, |
|          | kognitif ( <i>kognitif</i> )                                 | 1, 2, 3, 4, 18, 19, 20, 21, 22, 23   |
|          | sikap ( <i>attitude</i> )                                    | 12, 13, 14, 15, 16, 17, 27, 28, 29, 30, 31, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78,  |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa variabel pengembangan kognitif dijabarkan berdasarkan syarat terjadinya pengembangan

kognitif yaitu mencakup pemahaman dan penalaran. Berdasarkan sub variabel tersebut dijabarkan menjadi beberapa indikator yang kemudian dideskripsikan akan dikembangkan menjadi beberapa item positif dan negatif yang mampu menggambarkan tingkat perkembangan kognitif seseorang.

#### G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dapat diartikan sebagai cara melaksanakan analisis terhadap data, dengan tujuan mengolah data tersebut menjadi informasi, sehingga karakteristik atau sifat-sifat datanya dapat dengan mudah dipahami dan bermanfaat untuk menjawab masalah-masalah yang berkaitan dengan deskripsi data menurut Suharsimi Arikunto penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka mulai dari pengumpulan data tersebut, serta penampilan dari hasilnya<sup>9</sup>.

Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya penurunan kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik dapat digunakan rumus uji t atau *t-test sparated varians* yang digunakan untuk menguji hipotesiskompratif dua sampel independen. Analisis data ini menggunakan bantuan program *SPSS (Statistical product and service solution)* versi 20. Adapun rumus uji t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan :

$X_1$  : Nilai Rata-rata Sampel 1 (Kelompok Eksperimen)

$X_2$  : Nilai Rata-rata Sampel 2 (Kelompok Kontrol)

$S_1$  : Varians Total Kelompok 1 (Kelompok Eksperimen)

$S_2$  : Varians Total Kelompok 2 (Kelompok Kontrol)

$n_1$  : Banyaknya Sampel Kelompok 1 (Kelompok Eksperimen)

$n_2$  : Banyaknya Sampel Kelompok 2 (Kelompok Kontrol)



---

<sup>9</sup> *Op Cit*, Suharsimi Arikunto, h.143



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Bab ini mendeskripsikan hal-hal yang berkaitan dengan hasil penelitian. Sesuai dengan pertanyaan penelitian, secara keseluruhan dipaparkan tentang hasil penelitian dan pembahasan tentang kategori tanggung jawab belajar peserta didik, efektivitas layanan konseling dengan teknik *self-management* untuk mengurangi kecemasan menghadapi pelajaran matematika

##### **1. Profil Umum Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika pada Peserta Didik**

Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik kelas VII di SMPN 11 Bandar Lampung, kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran matematika yang rendah akan berpengaruh pada kesulitan melakukan proses belajar, kecanggungan berkomunikasi, keterasingan diri di lingkungannya, dan menghambat proses perkembangan belajarnya. Peneliti dalam menangani permasalahan yang terjadi menggunakan teknik *self-management*. Dalam pelaksanaan teknik *self-management* peneliti menggunakan sampel peserta didik kelas VII D sebagai kelompok

kontrol, sedangkan kelas VII E sebagai kelompok eksperimen. Sebelum memberikan teknik *self-management* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika peneliti terlebih dahulu menentukan peserta didik yang akan menjadi subjek dalam penelitian berdasarkan hasil pra penelitian kemudian melakukan penyebaran instrumen penelitian kecemasan matematika terhadap peserta didik kelas VII di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018, diperoleh persentase tingkat kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik yang selanjutnya dikategorikan dalam lima kategori sebagaimana yang terdapat pada Tabel 9 sebagai berikut.

**Tabel 9**  
**Presentasi Peserta Didik Yang Mengalami Kecemasan**  
**Pada Mata Pelajaran Matematika**

| Kategori      | Rentang          | $\Sigma$  | Persentase  |
|---------------|------------------|-----------|-------------|
| Tinggi        | $\geq 235 - 312$ | 35        | 37,2 %      |
| Sedang        | $\geq 157 - 234$ | 18        | 19,1 %      |
| Rendah        | $\geq 78 - 156$  | 41        | 43,6 %      |
| <b>Jumlah</b> |                  | <b>94</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 10 dapat diketahui bahwa ada 35 (tiga puluh lima) peserta didik yang memiliki kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika kategori Tinggi, kemudian terdapat 18 konseli dengan kategori Sedang dan 41 konseli dengan kategori Rendah. Kemudian peneliti

memberikan *treatment* (perlakuan) teknik *self-management* untuk Mengurangi kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika

Berdasarkan pada tujuan penelitian, maka hasil penelitian yang dapat dilaporkan yaitu tentang gambaran kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik sebelum diberi layanan konseling dengan teknik *self-management*, gambaran kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik setelah diberi layanan konseling konseling dengan teknik *self-management*, dan apakah konseling dengan teknik *self-management* dapat mengurangi kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik dan seberapa besar perkembangannya pada peserta didik pada saat sebelum diberikan *treatment* dengan teknik *self-management* dan setelahnya. Dalam mengurangi kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik yang menjadi subjek penelitian diminta untuk mengisi surat persetujuan menjadi responden sebagai salah satu etika dalam melakukan penelitian.

## **B. Deskripsi Data**

### **1. Hasil *Pretest* Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung**

*Pretest* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal peserta didik yang memiliki kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika belajar sebelum diberi perlakuan. *Pretest* diberikan kepada seluruh peserta didik kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil *pretest* peserta didik dengan berbagai kategori terdapat pada tabel 10 :

**Tabel 10**  
**Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen Peserta Didik**  
**Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung**

| No               | Peserta didik | Hasil <i>Pretest</i> | Kategori |
|------------------|---------------|----------------------|----------|
| 1                | Konseli 1     | 209                  | Tinggi   |
| 2                | Konseli 2     | 212                  | Tinggi   |
| 3                | Konseli 3     | 216                  | Tinggi   |
| 4                | Konseli 4     | 213                  | Tinggi   |
| 5                | Konseli 5     | 210                  | Tinggi   |
| 6                | Konseli 6     | 229                  | Tinggi   |
| 7                | Konseli 7     | 209                  | Tinggi   |
| 8                | Konseli 8     | 215                  | Tinggi   |
| 9                | Konseli 9     | 227                  | Tinggi   |
| 10               | Konseli 10    | 231                  | Tinggi   |
| 11               | Konseli 11    | 210                  | Tinggi   |
| 12               | Konseli 12    | 228                  | Tinggi   |
| 13               | Konseli 13    | 217                  | Tinggi   |
| 14               | Konseli 14    | 203                  | Tinggi   |
| 15               | Konseli 15    | 212                  | Tinggi   |
| 16               | Konseli 16    | 219                  | Tinggi   |
| 17               | Konseli 17    | 211                  | Tinggi   |
| 18               | Konseli 18    | 214                  | Tinggi   |
| N = 40           |               | 3885                 |          |
| Mean / Rata-rata |               | 69,1                 |          |

Berdasarkan tabel 10 dapat diketahui bahwa terdapat 18 peserta didik yang memiliki kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika, Kemudian peneliti memberikan *treatment* (perlakuan) teknik *self-management* untuk Mengurangi kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika. Sedangkan untuk hasil *pretest* kelompok kontrol kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung dipaparkan pada tabel 11.

**Tabel 11**  
**Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol**

| No               | Peserta didik | Hasil <i>Pretest</i> | Kategori |
|------------------|---------------|----------------------|----------|
| 1                | Konseli 1     | 217                  | Tinggi   |
| 2                | Konseli 2     | 218                  | Tinggi   |
| 3                | Konseli 3     | 224                  | Tinggi   |
| 4                | Konseli 4     | 216                  | Tinggi   |
| 5                | Konseli 5     | 224                  | Tinggi   |
| 6                | Konseli 6     | 223                  | Tinggi   |
| 7                | Konseli 7     | 212                  | Tinggi   |
| 8                | Konseli 8     | 214                  | Tinggi   |
| 9                | Konseli 9     | 228                  | Tinggi   |
| 10               | Konseli 10    | 219                  | Tinggi   |
| 11               | Konseli 11    | 215                  | Tinggi   |
| 12               | Konseli 12    | 223                  | Tinggi   |
| 13               | Konseli 13    | 213                  | Tinggi   |
| 14               | Konseli 14    | 210                  | Tinggi   |
| 15               | Konseli 15    | 226                  | Tinggi   |
| 16               | Konseli 16    | 219                  | Tinggi   |
| 17               | Konseli 17    | 216                  | Tinggi   |
| N = 40           |               | $\Sigma$ 3717        |          |
| Mean / Rata-rata |               | 70,1                 |          |

Berdasarkan tabel 12 dapat diketahui bahwa terdapat 17 peserta didik yang memiliki kategori Tinggi, adapun skor rata-rata yakni 70,1. Kemudian peneliti memberikan *treatment* (perlakuan) teknik *Token Economy* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika

## 2. Hasil *Posttest* Kecemasan Dalam Menghadapi Pelajaran Matematika

Untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait teknik *self-management* dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika. berdasarkan hasil *posttest* kelompok eksperimen pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12**  
**Data Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen**  
**Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung**

| No              | Peserta didik | Hasil <i>Pretest</i> | Kategori |
|-----------------|---------------|----------------------|----------|
| 1               | Konseli 1     | 104                  | Rendah   |
| 2               | Konseli 2     | 98                   | Rendah   |
| 3               | Konseli 3     | 103                  | Rendah   |
| 4               | Konseli 4     | 91                   | Rendah   |
| 5               | Konseli 5     | 99                   | Rendah   |
| 6               | Konseli 6     | 102                  | Rendah   |
| 7               | Konseli 7     | 100                  | Rendah   |
| 8               | Konseli 8     | 104                  | Rendah   |
| 9               | Konseli 9     | 103                  | Rendah   |
| 10              | Konseli 10    | 127                  | Sedang   |
| 11              | Konseli 11    | 92                   | Rendah   |
| 12              | Konseli 12    | 87                   | Rendah   |
| 13              | Konseli 13    | 101                  | Rendah   |
| 14              | Konseli 14    | 101                  | Rendah   |
| 15              | Konseli 15    | 98                   | Rendah   |
| 16              | Konseli 16    | 94                   | Rendah   |
| 17              | Konseli 17    | 96                   | Rendah   |
| 18              | Konseli 18    | 88                   | Rendah   |
| N = 40          |               | $\sum$ 1788          |          |
| Mean/ Rata-Rata |               | 31,9                 |          |



Berdasarkan tabel 12 dapat diketahui setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* Peserta didik mengalami perubahan dalam kecemasannya dalam menghadapi pelajaran matematika, Hasil dapat diamati dari kategori Tinggi pada Pretest menurun menjadi kategori rendah dan sedang pada saat posttest, yaitu terdapat 17 konseli dengan kategori rendah, 1 konseli dengan kategori sedang, kemudian Hasil nilai rata-rata *posttest* kelas eksperimen diperoleh 31,9. Sedangkan untuk melihat perubahan kecemasan peserta didik saat menghadapi pelajaran matematika pada posttest kelompok kontrol pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 13**  
**Data Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol**  
**Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampng**

| No               | Peserta didik | Hasil<br><i>Posttest</i> | Kategori |
|------------------|---------------|--------------------------|----------|
| 1                | Konseli 1     | 165                      | Sedang   |
| 2                | Konseli 2     | 100                      | Rendah   |
| 3                | Konseli 3     | 104                      | Rendah   |
| 4                | Konseli 4     | 180                      | Sedang   |
| 5                | Konseli 5     | 101                      | Rendah   |
| 6                | Konseli 6     | 164                      | Sedang   |
| 7                | Konseli 7     | 151                      | Sedang   |
| 8                | Konseli 8     | 153                      | Sedang   |
| 9                | Konseli 9     | 131                      | Sedang   |
| 10               | Konseli 10    | 116                      | Sedang   |
| 11               | Konseli 11    | 126                      | Sedang   |
| 12               | Konseli 12    | 90                       | Rendah   |
| 13               | Konseli 13    | 145                      | Sedang   |
| 14               | Konseli 14    | 154                      | Sedang   |
| 15               | Konseli 15    | 170                      | Sedang   |
| 16               | Konseli 16    | 99                       | Rendah   |
| 17               | Konseli 17    | 104                      | Rendah   |
| N = 40           |               | $\Sigma$ 2327            |          |
| Mean / Rata-rata |               | 43,9                     |          |

Berdasarkan tabel 14 dapat diketahui bahwa terdapat perubahan terhadap kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika, dapat dilihat dari perbandingan skor kelompok kontrol sebelum dan sesudah di berikan perlakuan, Hasil dapat diamati dari kategori Tinggi pada Pretest menurun menjadi kategori rendah dan sedang pada saat posttest, yaitu terdapat 6 konseli dengan kategori rendah, 11 konseli dengan kategori sedang, kemudian Hasil nilai rata-rata *posttest* kelas Kontrol diperoleh 43,9.

**C. Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Self-management* untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Peserta Didik Kelas VII di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018**

Pelaksanaan kegiatan intervensi teknik *self-management* dalam mengurangi kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik dilaksanakan selama 1 kali dalam seminggu. Peserta didik diberikan *homework* (membuat manajemen waktu dan *dream book*) sebagai penguatan untuk melakukan perubahan kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik. *Homework* berfungsi sebagai alat evaluasi untuk melihat keberhasilan setiap sesi yang telah dilaksanakan.

Sebelum memulai sesi konseling dengan menggunakan teknik *self-management*, peneliti bersama peserta didik melakukan kontrak/komitmen kelompok guna menjalin komitmen untuk melaksanakan pertemuan-pertemuan

konseling, kontrak juga dilaksanakan dalam rangka membangun *rapport* dengan seluruh peserta didik yang menjadi subjek penelitian.

Kontrak/komitmen kelompok dimulai dengan mengumpulkan peserta didik-peserta didik yang termasuk pada kategori kecemasan menghadapi pelajaran matematika tinggi. konselor (peneliti) mengemukakan deskripsi program konseling yang meliputi: tujuan konseling, proses konseling dan sasaran konseling. Peserta didik berjumlah 35 baik itu kelas eksperimen maupun kelas kontrol menyatakan kesediaannya untuk mengikuti program konseling. Kesiapan peserta didik untuk mengikuti program konseling dinyatakan dengan mengisi formulir kontrak/ komitmen kelompok.

Adapun deksripsi proses pelaksanaan kegiatan intervensi melalui teknik *self-management* untuk kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik kelas VII SMP 11 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018, yaitu sebagai berikut.

#### **a) Kelompok Eksperimen**

##### **1) Pertemuan 1**

Hari/Tanggal : Rabu, 1 November 2017

Waktu : 10.00- Selesai WIB

Tempat : Ruang Kelas

Kegiatan Konseling kelompok dengan teknik *self-management* diawali dengan mengucapkan salam. Kemudian peneliti mengucapkan terimakasih

kepada peserta didik atas kesediaannya untuk mengikuti proses konseling kelompok dengan teknik *self-management*. peneliti memimpin doa dengan harapan supaya pelaksanaan bimbingan konseling dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat. penerjemah mengawali untuk memulai pengenalan yang dilanjutkan oleh seluruh peserta didik dengan cara bermain game “maju kena mundur kena” secara bergantian meliputi nama, alamat dan hobi. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, azas, norma, cara pelaksanaan kegiatan teknik *self-management*. Pada tahap pertama, peserta didik terlihat begitu bersemangat dan antusias mengikuti proses konseling. Selanjutnya peneliti bersama dengan para peserta didik menetapkan kontrak waktu untuk melaksanakan konseling CBT dengan teknik *self-management*, waktu yang disepakati sekitar 45 menit untuk pertemuan Konseling kelompok pada pertemuan pertama ini.

Selanjutnya peneliti mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan Konseling kelompok teknik *self-management*. Peneliti menanyakan kesiapan kepada seluruh peserta didik untuk memasuki tahap selanjutnya yakni tahap inti dalam teknik *self-management* (tahap *monitoring*). Setelah dipastikan bahwa peserta didik terlihat siap untuk melangkah menuju tahap selanjutnya, kegiatan teknik *self-management* pun dilanjutkan. Pada pertemuan pertama ini, peneliti tidak langsung masuk pada pengungkapan masalah namun khusus untuk melakukan pembahasan tentang layanan konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *self-management*.

Peneliti memberi kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya kembali terkait proses Konseling yang dilakukan. Selanjutnya, Peneliti menanyakan pesan dan kesan anggota secara bergantian serta membahas untuk pertemuan bimbingan konseling berikutnya. Kegiatan bimbingan konseling diakhiri dengan doa dan salam.

## **2) Pertemuan ke dua**

Hari/Tanggal : Senin, 6 November 2017

Waktu : 10.00 - Selesai WIB

Tempat : Ruang Kelas

Kegiatan Konseling kelompok pada tahap permulaan dibuka dengan mengucapkan salam. Kemudian peneliti mengucapkan terimakasih kembali kepada peserta didik atas kesediaanya dan dilanjutkan dengan memimpin doa. Pemimpin membahas secara singkat mengenai kegiatan teknik *self-management* sebelumnya. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan kembali kepada peserta didik tentang cara pelaksanaan Konseling kelompok teknik *self-management*.

Selanjutnya peneliti bersama dengan peserta didik menetapkan kontrak waktu. Pada tahap permulaan ini peserta didik terlihat lebih rileks dibandingkan dengan konseling sebelumnya. Pada tahap peralihan, pemateri mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan bimbingan konseling teknik *self-management*. Setelah peserta didik dipastikan siap untuk melangkah

menuju tahap berikutnya, kegiatan bimbingan konseling teknik *self-management* pun dilanjutkan.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini yakni pembahasan topik tugas mengenai permasalahan yang sering dihadapi oleh peserta didik yaitu malas melakukan tugas rutin, susah dalam menghafal rumus matematika, kebingungan dalam belajar, pasrah apabila tidak bisa menjawab soal matematika, mood berubah ketika pelajaran matematika datang. Pembahasan dan pemecahan masalah akan dilakukan oleh para peserta didik sesuai kesepakatan bersama. Peserta didik masih terlihat malu dan takut untuk mengungkapkan permasalahannya. Peneliti berusaha sebisa mungkin dengan meyakinkan kepada para peserta didik bahwa pelaksanaan Konseling Kelompok teknik *self-management* ini dijamin kerahasiaannya. Satu persatu peserta didik bergantian mengungkapkan permasalahan kecemasan yang dialaminya meski masih terkesan grogi, untuk itu peneliti memberikan beberapa cuplikan video untuk membangkitkan semangat kepada peserta didik.

Permasalahan takut akan tugas yang dikerjakannya salah hingga merasa malas melaksanakan tugas rutin yang diberikan guru mata pelajaran matematika di sekolah. Peneliti memberikan suatu konsep belajar dengan pertama memberi masukan kepada seluruh peserta didik dapat melihat sisi positif pada mata pelajaran matematika, apa yang akan di peroleh jika kita pintar dalam matematika, Selanjutnya agar kegiatan teknik *self-management* lebih menarik,



peneliti memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk membuat manajemen waktu sebaik mungkin kemudian .

Selanjutnya penulis menyimpulkan seluruh kegiatan konseling kelompok yang telah berlangsung. Peneliti menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Selanjutnya peserta didik diberi lembar *laissez* untuk diisi kemudian peserta didik diminta untuk mengungkapkan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok teknik *self-management* pertemuan kedua ini. Peneliti bersama dengan peserta didik membahas untuk pelaksanaan konseling kelompok berikutnya, setelah disepakati konseling kelompok dengan teknik *self-management* ditutup dengan doa dan salam.

### 3) Pertemuan Ke Tiga

Hari/Tanggal : Kamis, 16 November 2017

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Ruang BK

Pada tahap permulaan konseling kelompok teknik *self-managemnt* dibuka dengan salam dan berdoa. peneliti memberikan penjelasan singkat tentang kegiatan teknik *self-management*. Pada pertemuan yang ke tiga ini peserta didik menyepakati untuk membahas mengenai topik bebas, yaitu cemas ketika akan menghadapi pelajaran matematika. Karena menurut mereka permasalahan yang dialami oleh mereka hampir sama yaitu sama-sama merasa cemas, serta terkesan menghindari pelajaran matematika. Masih terdapat beberapa peserta didik masih belum berani mengeluarkan pendapat, sebelum ditanya atau ditunjuk terlebih

dahulu. Sehingga dalam teknik *self-management (self-reinforcement)* ini sebisa mungkin pemateri mendorong aktif peserta didik untuk membantu dan mengeluarkan pendapat terkait pembahasan tersebut. Seperti biasa, kegiatan dilanjutkan dengan menyaksikan beberapa video sebagai pembakar semangat, mencairkan suasana dan membuat suasana menjadi *rileks*.

Peneliti menanyakan kembali masalah yang dihadapi peserta didik dalam menghadapi kecemasan tersebut, dari beberapa peserta didik ada yang menyatakan bahwa sedikit kesulitan untuk rileks ketika pelajaran matematika, mereka selalu merasakan tegang dari awal hingga akhir pelajaran. Kemudian pun memberikan masukan dan menerangkan fakta-fakta lain mengenai pelajaran matematika yang bersifat positif, tujuannya agar peserta didik paham bahwa tidak segala hal yang berkaitan dengan matematika itu buruk, banyak cara agar belajar kita bisa menyenangkan.

Pada tahap ini pemateri memberikan penguatan diri (*self-reinforcement*) memberikan suatu motivasi dengan memberikan suatu perlakuan melalui media cuplikan film “Taare Zameen Par”. yang kemudian dijelaskan sedetail oleh peneliti, tujuannya tak lain yakin agar peserta didik lebih yakin bahwa belajar masih bisa dilakukan dengan menyenangkan tanpa perlu merasa cemas ataupun menghindari proses belajar.

Peneliti menginformasikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Peserta didik diminta untuk mengisi lembar *laissez*, kemudian pemateri meminta kesan dan pesan dari para peserta didik terkait kegiatan teknik *self-management*

pertemuan ketiga ini. Pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah dilalui pada teknik *self-management* kali ini. Selanjutnya pemateri dan peserta didik membahas waktu dan tempat untuk melaksanakan Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* berikutnya. Kegiatan teknik *self-management* ditutup dengan do'a dan salam.

#### **4) Pertemuan Ke Empat**

Hari/Tanggal : Rabu, 22 November 2017

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Ruang BK

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan berdoa bersama. Penulis menjelaskan kembali mengenai kegiatan bimbingan konseling kepada seluruh peserta didik. Pemateri dan peserta didik menyepakati waktu yang akan ditempuh dalam layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yaitu 45 menit. Pada tahap ini peneliti mengulas kembali mengenai kegiatan yang akan ditempuh. peneliti memastikan kesiapan para peserta didik untuk mengikuti kegiatan selanjutnya. Setelah dapat dipastikan bahwa peserta didik telah siap untuk melanjutkan kegiatan, kegiatan teknik *self-management* pun dilanjutkan. Pada tahap kegiatan ini seluruh peserta didik membahas dan memecahkan masalah yang telah disepakati bersama.

Pada pertemuan keempat ini peserta didik sudah mulai sadar dan mau mengungkapkan pendapatnya terkait pembahasan topik tugas. Setiap peserta didik memberikan motivasi satu sama lain sehingga setiap peserta didik berani

untuk memberikan pendapatnya. peneliti juga memberikan motivasi terhadap semua peserta didik. Kegiatan dihari keempat ini dilanjutkan dengan memberikan suatu penjelasan dengan bantuan media power point, adapapun tema yang diberikan pemateri yakni mengenai “potensi”. Peserta didik begitu sangat antusias menyaksikan paparan penejelasan bagaimana potensi potensi unik yang dimiliki setiap individu. Sebelum kegiatan ini di tutup, peneliti memberikan angket *Hamilton Rating Scale For Anxiety* kepada peserta didik (*posttest*)

Pada tahap pengakhiran peneliti menyimpulkan kegiatan yang telah dibahas dalam pertemuan keempat ini. peneliti meminta kesan dan pesan terkait pelaksanaan konseling kelompok kepada seluruh peserta didik. Pada pertemuan terakhir ini peserta didik dan peneliti secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada peneliti dan peserta didik kemudian diakhiri dengan salam dan doa.

## **b) Kelompok Kontrol.**

### **1) Pertemuan 1**

Hari/Tanggal : Jum’at, 10 November 2017

Waktu : 10.00- Selesai WIB

Tempat : Lapangan Sekolah

Pertemuan pertama dilaksanakan Di Lapangan Sekolah sekolah, pada pukul 10.00 WIB. Kegiatan konseling kelompok ini diawali dengan mengucapkan salam pembuka kepada anggota kelompok. Peneliti memperkenalkan diri, dan menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan

konseling kelompok ini serta menjelaskan tatacara pelaksanaan, asas-asas dalam konseling kelompok dan menyampaikan kesepakatan waktu. Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemimpin kelompok, kemudian dilanjutkan perkenalan antar anggota kelompok.

Pada tahap peralihan, peneliti menyiapkan anggota kelompok untuk masuk dalam kegiatan inti. Kemudian pada tahapan inti peneliti memulai dengan menjelaskan apa itu *Token Economy*, tujuannya serta manfaat dari *Token Economy*, setelah semuanya mengerti tentang pengertian, maksud dan tujuan, peneliti mulai melakukan kegiatan inti yaitu mengidentifikasi perilaku-perilaku yang perlu di ubah yang dalam hal ini adalah kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika, peserta diminta untuk secara jujur mengungkapkan apa yang mereka rasakan ketika menghadapi pelajaran matematika, namun pada tahap awal ini masih terkesan kaku dikarenakan sesi konseling seperti ini dirasa sangat asing bagi peserta didik, oleh karena itu peneliti memberi jeda proses konseling, peneliti memberikan cuplikan film tentang hal-hal yang bisa membangkitkan semangat peserta didik, setelah film diputar, peneliti mulai menjelaskan kembali hakikat dari proses konseling, lambat tapi pasti, peserta didik mulai lebih aktif dalam mengungkapkan permasalahan yang terjadi,

Di tahap akhir peneliti memberi apresiasi kepada peserta didik yang mulai aktif dalam pelaksanaan konseling, kemudian peneliti mendiskusikan kembali jadwal pertemuan konseling ke 2 dan terakhir ditutup dengan doa,

## 2) Pertemuan 2

Hari/Tanggal : Senin, 20 November 2017

Waktu : 10.00- Selesai WIB

Tempat : Ruang Kelas

Pertemuan kedua dilaksanakan pada pukul 10.00 di ruang Kelas. peneliti segera membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa. Selanjutnya menjelaskan topik yang akan dibahas pada kegiatan pertemuan kedua ini yaitu Membuat dan Men-display aturan. Sebelum memulai pelaksanaan konseling peneliti terlebih dahulu menjelaskan apa itu men-display aturan kemudian menjelaskan pentingnya mendisplay aturan. Dalam tahap ini, seluruh anggota kelompok diminta untuk berperan aktif dan terbuka mengemukakan apa yang dirasakan, dipikirkan dan dialaminya. Sebelum dimulai proses konseling, sangat penting untuk memastikan bawa peserta didik memahami aturan untuk memberi Token, kualitas token yang dianugerahkan untuk perilaku-perilaku yang berbeda, dan kapan peserta didik dapat menukarkan toker yang mereka peroleh untuk mendapatkan *reward*. Selanjutnya peneliti dan peserta didik memilih apa yang akan digunakan sebagai Token, dengan syarat Token harus bersifat aman, kuat, mudah diberikan dan sulit untuk di replika, setelah hasil diskusi dipilihlah lembar cek sebagai Token. Setelah peneliti dan peserta didik berhasil menentukan apa yang digunakan sebagai Token, kemudian peneliti menentukan *Backup Reinforcer* atau apa yang akan menjadi *Reward* yang dapat diterima peserta didik sebagai penukaran Token.



Di akhir sesi konseling tidak lupa peneliti menanyakan bagaimana perasaan peserta didik sejauh ini, kemudian sesi konseling ke dua ini di akhiri dengan membaca doa

### 3) Pertemuan 3

Hari/Tanggal : Selasa, 28 November 2017

Waktu : 12.30- Selesai WIB

Tempat : Ruang BK

Pertemuan ketiga dilaksanakan di ruang bk pukul 12:30 WIB, dan diawali dengan salam pembuka dan berdoa oleh peneliti. Peneliti menanyakan kabar dan memberikan semangat pada anggota kelompok. Peneliti mengulas kembali kegiatan konseling kelompok pada pertemuan sebelumnya, kemudian peneliti membahas bagaimana perasaan peserta didik, dan bagaimana kesiapan peserta didik mengikuti sesi konseling di pertemuan ke tiga ini. Selanjutnya, peneliti menjelaskan mengenai tema pada pertemuan kali ini yaitu menetapkan “Harga”. pada tahapan kali ini peneliti berdiskusi kembali dengan peserta didik, kira-kira berapa banyak token yang harus dimiliki peserta didik sebelum menukarkan *Backup Reinforcer*. Sebelum menentukan besaran token yang harus dimiliki peneliti terlebih dahulu harus memastikan bahwa harganya yang ditetapkan haruslah akurat, jadi besarnya harga yang ditetapkan haruslah sesuai dengan kemampuan peserta didik dalam mengumpulkan token, jika harga yang ditentukan terlalu tinggi maka peserta didik akan kehilangan motivasi dalam mengumpulkan token. Kemudian setelah penetapan harga telah dilakukan maka

peneliti menyimpulkan dari kegiatan yang telah berlangsung, dan meminta anggota kelompok untuk memberikan kesannya pada pertemuan ini. Kegiatan konseling kelompok ditutup dengan doa dan salam penutup.

#### D. Pengujian Persyaratan Analisis Data

##### a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan pada pengembangan kecemasan menghadapi pelajaran peserta didik belajar peserta didik. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Untuk penelitian kali ini peneliti melakukan uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk dikarenakan jumlah subjek kurang dari 50. Dasar pengambilan keputusan adalah berdasarkan probabilitas  $> 0,05^1$ . Jika didapatkan hasil dari uji normalitas di atas probabilitas atau  $P > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa sample berdistribusi Normal. Berikut peneliti paparkan hasil uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk :

**Tabel 14**  
**Hasil Uji Normalitas**  
**Tests of Normality**

|                     | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|---------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                     | Statistic                       | Df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Kelompok_eksperimen | .164                            | 33 | .220* | .891         | 33 | .528 |
| Kelompok_kontrol    | .195                            | 33 | .220* | .796         | 33 | .432 |

<sup>1</sup> Novalia, *Olah Data Penelitian Pendidikan*. Anugrah utama raharja, 2013 hal 61

### Tests of Normality

|                     | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|---------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                     | Statistic                       | Df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Kelompok_eksperimen | .164                            | 33 | .220* | .891         | 33 | .528 |
| Kelompok_kontrol    | .195                            | 33 | .220* | .796         | 33 | .432 |

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Dari tabel 14 diatas diketahui bahwa nilai sig Shapiro-Wilk adalah lebih besar dari nilai probabilitas 0,05. Maka dapat di simpulkan bahwa sample pada penelitian ini berdistribusi normal. Berikut peneliti tampilkan grafik normalitas.

### b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variasi yang sama. Uji homogenitas dikenakan pada data hasil *post-test* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk mengukur homogenitas varians dari dua kelompok data, digunakan rumus uji F sebagai berikut

$$c) \quad F = \frac{S^2_{\text{terbesar}}}{S^2_{\text{terkecil}}} = \frac{\dots}{\dots}$$

d) Keterangan :

e) F : Koefiensi F

f) S<sup>2</sup> : Variansi Terbesar

g) S<sup>2</sup> : Variansi Terkecil

Taraf signifikasi yang digunakan adalah  $\alpha = 0,05$ . Uji homogenitas menggunakan SPSS dengan kriteria yang digunakan untuk mengambil

kesimpulan apabila F hitung lebih besar dari F tabel maka memiliki varian yang homogeny. Akan tetapi apabila F hitung lebih besar dari F tabel, maka varian tidak homogen.<sup>2</sup>

**1). Uji Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Peserta Didik Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung**

Setelah dilakukan uji normalitas didapatkan sampel berdistribusi normal dan uji homogenitas menunjukkan sampel berasal dari variansi homogen maka dilanjutkan dengan menggunakan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perkembangan tanggung jawab belajar peserta didik. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t. dibawah ini merupakan data hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t, yaitu data tersaji pada Tabel 15 sebagai berikut.

**Tabel 15**  
**Hasil Uji t Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika**  
**Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kontrol Secara Keseluruhan**

|                  | F      | T     | df     | Sig.<br>(2-tailed) | Mean<br>Differen<br>ce | Std. Error<br>Difference | 95% Confidence<br>Interval of the<br>Difference |           |
|------------------|--------|-------|--------|--------------------|------------------------|--------------------------|---|-----------|
|                  |        |       |        |                    |                        |                          | Lower   | Upper     |
| Kelas_eksperimen | 35.598 | 4.332 | 33     | .000               | -37.54902              | 8.66809                  | -55.18439                                       | -19.91365 |
| Kelas_Kontrol    |        | 4.220 | 17.806 | .001               | -37.54902              | 8.89765                  | -56.25689                                       | -18.84115 |

<sup>2</sup> Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D Bandung, Alfabeta, 2013 hal. 276

Dari Tabel 17 menunjukkan perhitungan pengujian diperoleh  $t_{hitung}$  4,332 pada derajat kebebasan (df) 33 kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel}$   $0,05 = 2,042$ , maka  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  ( $4,332 \geq 2,042$ ) atau nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ( $0.000 \leq 0,005$ ), ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok kontrol lebih besar dari pada kelompok eksperimen ( $43,9 \geq 31,9$ ). Jika dilihat dari nilai rata-rata, maka pengurangan kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika pada kelompok eksperimen lebih rendah dibanding dengan kelompok kontrol.

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari uji t ini adalah bahwa teknik *self-management* mampu mengurangi kecemasan menghadapi pelajaran matematika secara umum baik aspek melaksanakan tugas rutin, menjelaskan alasan belajar, tidak menyalahkan orang lain, mampu menentukan alternatif belajar serta menghormati dan menghargai peraturan sekolah.

Sedangkan untuk mengetahui kelompok yang lebih efektif maka dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata *gain score* yang diperoleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sebagai berikut:

**Tabel 16**  
**Deskripsi Data *Pretest*, *Posttest*, *Gain Score***

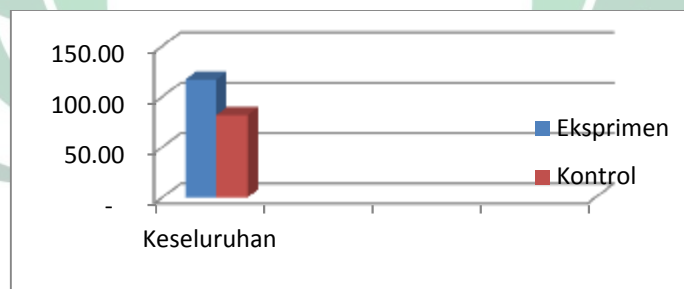
| Kelompok Eksperimen |         |          |            | Kelompok Kontrol |          |            |
|---------------------|---------|----------|------------|------------------|----------|------------|
| No                  | Pretest | Posttest | Gain Score | Pretest          | Posttest | Gain Score |
| 1                   | 209     | 104      | 105        | 217              | 165      | 52         |
| 2                   | 212     | 98       | 114        | 218              | 100      | 118        |
| 3                   | 216     | 103      | 113        | 224              | 104      | 120        |
| 4                   | 213     | 91       | 122        | 216              | 180      | 36         |
| 5                   | 210     | 99       | 111        | 224              | 101      | 123        |
| 6                   | 229     | 102      | 127        | 223              | 164      | 59         |
| 7                   | 209     | 100      | 109        | 212              | 151      | 61         |
| 8                   | 215     | 104      | 111        | 214              | 153      | 61         |
| 9                   | 227     | 103      | 124        | 228              | 131      | 97         |
| 10                  | 231     | 127      | 104        | 219              | 116      | 103        |
| 11                  | 210     | 92       | 118        | 215              | 126      | 89         |
| 12                  | 228     | 87       | 142        | 223              | 90       | 133        |
| 13                  | 217     | 101      | 116        | 213              | 145      | 68         |
| 14                  | 203     | 101      | 102        | 210              | 154      | 56         |
| 15                  | 212     | 98       | 114        | 226              | 170      | 56         |
| 16                  | 219     | 94       | 125        | 219              | 99       | 120        |
| 17                  | 211     | 96       | 118        | 216              | 104      | 112        |
| 18                  | 214     | 88       | 126        |                  |          |            |
| Rata-rata           | 216     | 99,3     | 117        | 219              | 137      | 82         |

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami kenaikan, pada kelompok eksperimen ( $90.17 \leq 115.27$ ) dan pada kelompok kontrol ( $90.7 \leq 101.92$ ). Meskipun kedua kelompok sama-sama mengalami peningkatan, tetapi nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ( $115.27 \geq 101.92$ ). Maka, dapat disimpulkan setelah



pemberian layanan konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *self-management* untuk Mengurangi kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik mengalami penurunan.

Sedangkan untuk mengetahui kelompok mana yang lebih efektif menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata *gain score*. Pada tabel 18 terlihat bahwa rata-rata *gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada rata-rata *gain score* kelompok kontrol ( $117 \geq 82$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa dikatakan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* lebih efektif untuk mengembangkan tanggung jawab belajar peserta didik. Berikut ini gambar peningkatan dalam tanggung jawab belajar yang tersaji di gambar 2.



Gambar 3  
Peningkatan Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol  
Kecemasan menghadapi pelajaran matematika

Berdasarkan pembahasan tersebut maka layanan konseling konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *self-management* dapat mengurangi kecemasan menghadapi pelajaran matematika sehingga peserta didik dapat terus

berkomitmen dalam melaksanakan tugas-tugas disekolah, khususnya pada peserta didik kelas VII SMPN 11 Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

Evaluasi keberhasilan intervensi kepada kecemasan menghadapi pelajaran matematika dilakukan setelah seluruh program intervensi selesai dilaksanakan melalui pemberian *post-test*. Intervensi dikatakan berhasil apabila hasil *post-test* menunjukkan pengurangan tingkat kecemasan peserta didik. Peserta didik yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi adalah peserta didik yang mampu mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi pernyataan diri yang positif dalam setiap sesi intervensi.

Sumber utama untuk evaluasi ini adalah analisis terhadap *homework* menggunakan format evaluasi setiap langkah dari teknik *self management* yang ditugaskan kepada konseli. Analisis *homework* dijadikan ukuran untuk mengetahui perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi indikator keberhasilan dari setiap sesi intervensi. Indikator keberhasilan program intervensi secara keseluruhan adalah dengan menurunnya skor kecemasan menghadapi pelajaran matematika. Teknik yang digunakan untuk mengetahui menurunnya skor kecemasan menghadapi pelajaran matematika adalah melalui *post-test*.

### E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya, penggunaan alat pengumpulan data berupa angket (*kuesioner*) memang efektif tetapi tidak menjamin peserta didik yang memperoleh skor tinggi, sedang dan rendah tanggung jawab belajar, karena ada kemungkinan mereka menjawab pernyataan tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Oleh karena itu ada baiknya selain menggunakan angket sebagai alat pengumpul data, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara terhadap pihak-pihak yang terkait sehingga data yang diperoleh dapat akurat.

Kaitannya dengan proses penelitian, selama pelaksanaan bimbingan konseling berlangsung peserta didik awalnya masih terlihat kaku dan ragu-ragu dalam mengemukakan pendapatnya, meskipun sebelumnya mereka sudah mendapat penjelasan mengenai bimbingan konseling. Selain itu intensitas pertemuan antara peneliti dengan peserta didik hanya pada saat pemberian layanan konseling saja maka peneliti kurang dapat memantau perkembangan *self-management* peserta didik untuk mengurapi kecemasan peserta didik terhadap pelajaran matematika.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik *Self-management* dalam mengurangi kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata skor kelas eksperimen dari sebelum *Pretest* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-management* adalah 216 dan setelah *Posttest* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-management* menurun menjadi 99,3 dengan skor selisih 117. Kemudian untuk kelas kontrol terdapat pula pengurangan kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika yaitu dengan skor rata-rata *Pretest* sebesar 219 kemudian setelah diberikan *Token Economy* terdapat pengurangan skor rata-rata pada posttest yaitu sebesar 137, dengan rentang selisih skor sebesar 82 kemudian jika di liat dari Dari hasil uji-t menggunakan bantuan program SPSS versi 16, bahwa diperoleh  $t_{hitung}$  4,332 pada derajat kebebasan (df) 33 kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel}$   $0,05 = 2,042$ , maka  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  ( $4,332 \geq 2,042$ ) atau nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ( $0,000 \leq 0,005$ ), selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok kontrol lebih besar dari pada

kelompok eksperimen ( $43,9 \geq 31,9$ ). Jika dilihat dari nilai rata-rata, maka dapat disimpulkan bahwa Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *Self-management* berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika.

## B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan dengan adanya perubahan peserta didik yang mengalami kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika dengan teknik *Self-management*, oleh karena itu ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu :

1. Peserta didik diharapkan dapat memahami dan menerapkan apa yang telah di berikan oleh peneliti dengan harapan apabila suatu saat peserta didik mengalami tekanan atau keadaan yang dapat memicu kecemasan maka peserta didik mampu *manage*, agar kecemasan menghadapi pelajaran matematika dapat dicegah.
2. Guru bimbingan konseling diharapkan agar dapat memprogramkan dan melatih peserta didik dengan melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling sesuai dengan kurikulum yaitu untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi pada peserta didik, terutama peserta didik yang mengalami kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika, karena kecemasan pada mata pelajaran matematika sangat jarang terlihat keberadaannya oleh guru bimbingan dan konseling,

3. Kepala sekolah agar dapat merumuskan kebijakan dalam memberikan dua jam pelajaran efektif masuk kelas untuk layanan bimbingan dan konseling sesuai dengan model pembelajaran yang bermutu.
4. Untuk peneliti lebih lanjut, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *Self-management* dalam menangani peserta didik yang memiliki kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika dan perlu di adakan layanan konseling individu.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Mubiar Dan Syaodih, Ernawulan. 2008 *Bimbingan Konseling Untuk Anak Usia Dini*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Ahmad Dzulfikar, Studi Literatur: *Pembelajaran Kooperatif Dalam Mengatasi Kecemasan Matematika Dan Mengembangkan Self Efficacy Matematis Siswa, Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika*, Fmipa Uny, 2013
- Ahmad Sumanto 2011 *Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Al Bukhari Al-Ja'fi, Al-Bukhari, Bi Hasyiati Sanadi, (Beirut: Dar Al-Fikr, 1991), Jilid I, Hal 24 Bab Ilmu
- Al Fairuz Abadi (W.817 H) *Tafsirul Quran*, Dikutip Dari Www. Al Tafsir.Com Asri Budiningsih 2005 *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta:Rineka Cipta
- Amti, Erman Dan Prayitno.2004. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*.
- Budiningsih 2005 *Belajar Dan Pembelajaran*, Jakarta : Rineka Cipta Dewa Ketut Sukardi 2004 *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta:Rineka Cipta,
- Ernawulan Syaodih Dan Mubair Agustin 2008 *Bimbingan Konseling Untuk Anak Usia. Dini*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Gie, The Liang. 2000. *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000.
- Hadjar Ibnu Hadjar. 1996. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kwantitatif Dalam Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.1996.
- Hartinah Sitti, 2009 *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok* 2009, Bandung:P.T Reflika Aditama,
- Hembree, R. (1990). *The Nature, Effects, And Relief Of Mathematics Anxiety. Journal For Research In Mathematics Education*
- Hurlock, Elizabeth B1999. *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga



- Husdarta Dan Nurlan 2010 *Pertumbuhan & Perkembangan Peserta Didik (Olahraga Dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta
- Jbeili, I.M.A. (2003). *The Effect Of Metacognitive Scaffolding & Cooperative Learning On Mathematics Performance And Mathematical Reasoning Among Fifth-Grade Students In Jordan*. Unpublished Doctoral Dissertation. Penang : University Of Science Malaysia
- Kurnanto, M.E. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Marpaung, Y. (2004) *Reformasi Pendidikan Matematika Di Sekolah Dasar*. Basis
- Nasution.2006 *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar Dan Mengajar*. Bandung: Bumi Aksara
- Padang: *Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang*
- Prayitno.2004 *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Padang:Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
- Scarpello, G. (2007). *Helping Students Get Past Math Anxiety. Techniques: Connecting Education And Careers*. 82(6),
- Siti Partini 2003 *Metode Pengembangan Daya Pikir Dan Daya Cipta Untuk Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Fip Uny
- Slamento, 2004 *Belajar Dan Pembelajaran* .Jakarta Rineka Cipta
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Cv. Jakarta: Erlangga
- Soemiarti Dan Patmonodewo, 2003 *Pendidikan Anak Prasekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono 2012 *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta :Rineka Cipta,
- Sukardi Dan Kusumawati.2008 *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta,

Sukardi, Dewa Ketut 2000 *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta

Suryabrata. *Metode Penelitian*. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada 2008.

Syah, Muhibbin 2003 *Psikologi Belajar*. Jakarta: Pt. Raja Grafindo Persada

Titik Romlah 2001 *Teori Dan Praktek Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang Press

Winataputra, Udin S 2001 *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka

Winkel 2007 *Psikologi Pendidikan Dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: Pt. Gramedia Adi D. 2001 Kamus Bahasa Indonesiam Jakarta Rineka Cipta

Yenilmez, K., Girginer, N., & Uzun, O. (2007). *Mathematics Anxiety And Attitude Level Of Students Of The Faculty Of Economics And Business Administrator; The Turkey Model*. *International Mathematical Forum*, 2(41), 1997-2021. Diunduh Pada Tanggal 12 Juli 2017 Dari [Http://Www.M-Hikari.Com/Imf-Password2007/41-44-007/ Yenilmezimf41-44-2007.Pdf](http://www.M-Hikari.Com/Imf-Password2007/41-44-007/Yenilmezimf41-44-2007.Pdf)

Badan Penelitian Dan Pengembangan Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan 15 Agustus (2011) “*Survei Internasional Timss*”(Dalam [Http://Litbangkemdiknas.Net/Detail.Php?Id=214](http://Litbangkemdiknas.Net/Detail.Php?Id=214)) Di Unduh Pada Tanggal 2 Juli 2017.

### **LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN MENGIKUTI KONSELING**

Saya, Intan Mariska Putri , mahasiswa Bimbingan Konseling UIN Raden Intan Lampung akan memberikan konseling secara kelompok kepada anda, proses konseling ini merupakan salah satu bagian dari penelitian saya. Tujuan dari konseling ini adalah membantu anda untuk lebih memahami bagaimana kecemasan dan bagai mana me managenya sehingga terhindar dari situasi tersebut. Konseling dilaksanakan dalam empat kali sesi pertemuan yang terdiri dari satu sesi assesmen, dua sesi intervensi, serta satu sesi evaluasi, satu kali sesi memakan waktu kurang lebih 1x60 menit.

Selama mengikuti konseling kelompok ini, saya mengharapkan anda berkomitmen penuh untuk menjalankan konseling dari awal sampai dengan selesai. Di dalam program ini, aka nada latihan-latihan serta tugas rumah yang harus dikerjakan agar tujuan konseling dapat tercapai dengan baik,

Partisipasi anda dalam mengikuti konseling ini adalah sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun, jika di tengah proses konseling anda memutuskan untuk berhenti maka tidak ada konsekuensi negatif apapun yang di berikan kecuali anda tidak akan mendapatkan manfaat dari konseling ini.

Data-data pribadi anda akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan diberitahukan pada pihak manapun. Hasil dari program intervensi ini hanya akan digunakan untuk kepentingan akademik. Saya harap selama mengikuti konseling anda bersikap jujur dan terbuka terhadap saya.

Jika anda setuju untuk berpartisipasi mengikuti kegiatan konseling, berilah tanda tangan pada tempat yang sudah disediakan. Jika ada hal-hal yang berkaitan dengan konseling yang ingin ditanyakan lebih lanjut, diluar sesi konseling, silahkan anda dapat menghubungi saya di nomor yang akan saya berikan pada saat proses asesmen berlangsung.

Terima Kasih

---

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bahwa saya bersedia berpartisipasi untuk mengikuti konseling sebagaimana telah di jelaskan sebelumnya. Kesediaan saya bersifat sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Tanda tangan

( )

## HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HRS-A)

NAMA :

Kelas :

Alamat :

Lingkarilah pernyataan-pernyataan dibawah ini sesuai dengan kondisi diri anda sendiri.. Lingkari apabila anda merasakan atau melakukan seperti tercantum dalam pernyataan “Tidak Ada Gejala”(0). Lingkari “Gejala Ringan” (1) “Gejala Sedang”(2), “Gejala Berat” (3) dan “Gejala Berat Sekali” (4)

| Gejala Kecemasan                           | Nilai Angka (Score) |          |          |          |          |
|--|---------------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>A. Perasaan Cemas (<i>ansietas</i>)</b> | <b>0</b>            | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 1. Cemas                                   |                     |          |          |          |          |
| 2. Firasat Buruk                           |                     |          |          |          |          |
| 3. Takut Akan Fikiran Sendiri              |                     |          |          |          |          |
| 4. Mudah Tersinggung                       |                     |          |          |          |          |
| <b>B. Ketegangan</b>                       | <b>0</b>            | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 5. Merasa Tegang                           |                     |          |          |          |          |
| 6. Lesu                                    |                     |          |          |          |          |
| 7. Tidak Bisa Istirahat Tenang             |                     |          |          |          |          |
| 8. Mudah Terkejut                          |                     |          |          |          |          |
| 9. Mudah Menangis                          |                     |          |          |          |          |
| 10. Gemetar                                |                     |          |          |          |          |
| 11. Gelisah                                |                     |          |          |          |          |
| <b>C. Ketakutan</b>                        | <b>0</b>            | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 12. Pada Gelap                             |                     |          |          |          |          |
| 13. Pada Orang Asing                       |                     |          |          |          |          |
| 14. Ditinggal Sendiri                      |                     |          |          |          |          |
| 15. Pada Binatang Besar                    |                     |          |          |          |          |
| 16. Pada Keramaian Lalu Lintas             |                     |          |          |          |          |
| 17. Pada Kerumunan Orang Banyak            |                     |          |          |          |          |
| <b>D. Gangguan tidur</b>                   | <b>0</b>            | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 18. Sukar Untuk Tidur                      |                     |          |          |          |          |
| 19. Terbangun Malam Hari                   |                     |          |          |          |          |
| 20. Tidur Tidak Nyenyak                    |                     |          |          |          |          |

|  |          |          |          |          |          |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| 21. Bangun Dengan Lesu                                       |          |          |          |          |          |
| 22. Banyak Mimpi-mimpi                                       |          |          |          |          |          |
| 23. Mimpi Menakutkan/ Buruk                                  |          |          |          |          |          |
| <b>E. Gangguan Kecerdasan</b>                                | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 24. Sukar Konsentrasi  |          |          |          |          |          |
| 25. Daya Ingat Menurun                                       |          |          |          |          |          |
| 26. Daya Ingat Buruk   |          |          |          |          |          |
| <b>F. Perasaan Depresi (Murung)</b>                          | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 27. Hilangnya Minat  |          |          |          |          |          |
| 28. Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi                        |          |          |          |          |          |
| 29. Sedi   |          |          |          |          |          |
| 30. Bangun Dini Hari   |          |          |          |          |          |
| 31. Perasaan Berubah-ubah Setiap Hari                        |          |          |          |          |          |
| <b>G. Gejala Somatik/Fisik (Otot)</b>                        | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 32. Sakit dan Nyeri di Otot-otot                             |          |          |          |          |          |
| 33. Kaku   |          |          |          |          |          |
| 34. Kedutan Otot   |          |          |          |          |          |
| 35. Gigi Gemerutuk   |          |          |          |          |          |
| 36. Suara Tidak Stabil                                       |          |          |          |          |          |
| <b>H. Gejala Somatik / Fisik (Sensorik)</b>                  | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 37. Telinga Berdenging (tinitus)                             |          |          |          |          |          |
| 38. Penglihatan Kabur  |          |          |          |          |          |
| 39. Muka Merah atau Pucat                                    |          |          |          |          |          |
| 40. Merasa Lemas   |          |          |          |          |          |
| 41. Perasaan Ditusuk-tusuk                                   |          |          |          |          |          |
| <b>I. Gejala Kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah)</b> | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 42. Denyut Jantung cepat (Takikardia)                        |          |          |          |          |          |
| 43. Berdebar-debar   |          |          |          |          |          |
| 44. Nyeri di Dada  |          |          |          |          |          |
| 45. Denyut Nadi Mengeras                                     |          |          |          |          |          |
| 46. Rasa Lesu/Lemas Seperti mau Pingsan                      |          |          |          |          |          |
| 47. Detak Jantung menghilang (berhenti sekejap)              |          |          |          |          |          |
| <b>J. Gejala Respiratori (Pernafasan)</b>                    | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 48. Rasa Tertekan Atau Sempit di Dada                        |          |          |          |          |          |
| 49. Rasa tercekik  |          |          |          |          |          |
| 50. Sering Menarik Nafas                                     |          |          |          |          |          |
| 51. Nafas Pendek/Sesak                                       |          |          |          |          |          |
| <b>K. Gejala Gastrointestinal (pencernaan)</b>               | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 52. Sulit menelan  |          |          |          |          |          |

|   |          |          |          |          |          |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| 53. Perut Melilit                                     |          |          |          |          |          |
| 54. Gangguan Pencernaan                               |          |          |          |          |          |
| 55. Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan                   |          |          |          |          |          |
| 56. Perasaan terbakar di Perut                        |          |          |          |          |          |
| 57. Rasa Penuh/Kembung                                |          |          |          |          |          |
| 58. Mual  |          |          |          |          |          |
| 59. Muntah  |          |          |          |          |          |
| 60. Sukar Buang Air Besar                             |          |          |          |          |          |
| 61. Kehilangan Berat Badan                            |          |          |          |          |          |
| <b>L. Gejala Urogenital (Perkemihan dan Kelamin)</b>  | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 62. Sering Buang Air Kecil                            |          |          |          |          |          |
| 63. Tidak Dapat Menahan Buang Air Kecil               |          |          |          |          |          |
| <b>M. Gejala Autonom</b>                              | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 64. Mulut Kering                                      |          |          |          |          |          |
| 65. Muka Merah  |          |          |          |          |          |
| 66. Mudah Berkeringat                                 |          |          |          |          |          |
| 67. Kepala Pusing                                     |          |          |          |          |          |
| 68. Kepala Terasa Berat                               |          |          |          |          |          |
| 69. Kepala Sakit                                      |          |          |          |          |          |
| 70. Bulu-bulu Berdiri                                 |          |          |          |          |          |
| <b>N. Tingkah Laku (Sikap) pada wawancara</b>         | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 71. Gelisah   |          |          |          |          |          |
| 72. Tidak Tenang                                      |          |          |          |          |          |
| 73. Jari Gemetar                                      |          |          |          |          |          |
| 74. Kerut Kening                                      |          |          |          |          |          |
| 75. Muka Tegang                                       |          |          |          |          |          |
| 76. Otot Tegang/Mengeras                              |          |          |          |          |          |
| 77. Nafas Pendek dan Cepat                            |          |          |          |          |          |
| 78. Muka Merah  |          |          |          |          |          |
| <b>Jumlah Nilai Angka (Total Score) =<sup>1</sup></b> |          |          |          |          |          |

<sup>1</sup> Hawari, Dadang: "manajemen Stress, Cemas dan Depresi" gaya baru, Jakarta,2001. Hal 80-

## Lampiran 5

Your trial period for SPSS for Windows will expire in 14 days.

GET

FILE='D:\Egik Nopriyando\SKRIPSI\proposalllll\validitas\data spss.sav'.

DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

RELIABILITY

```
/VARIABLES=butir_1 butir_2 butir_3 butir_4 butir_5 butir_6 butir_7 butir_8 butir_9 butir_10  
butir_11 butir_12 butir_13 butir_14 butir_15 butir_16 butir_17 butir_18 butir_19 butir_20 butir_21  
butir_22 butir_23 butir_24 butir_25 butir_26 butir_27 butir_28 butir_29 butir_30 butir_31 butir_32  
butir_33 butir_34 butir_35 butir_36 butir_37 butir_38 butir_39 butir_40 butir_41 butir_42 butir_43  
butir_44 butir_45 butir_46 butir_47 butir_48 butir_49 butir_50 butir_51 butir_52 butir_53 butir_54 butir_55  
butir_56 butir_57 butir_58 butir_59 butir_60 butir_61 butir_62 butir_63 butir_64 butir_65 butir_66 butir_67  
butir_68 butir_69 butir_70 butir_71 butir_72 butir_73 butir_74 butir_75 butir_76 butir_77 butir_78  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA  
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE
```

```
/SUMMARY=TOTAL MEANS VARIANCE COV CORR.
```

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

|                       | N  | %     |
|-----------------------|----|-------|
| Valid                 | 30 | 100.0 |
| Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
| Total                 | 30 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .945             | .948   | 78         |



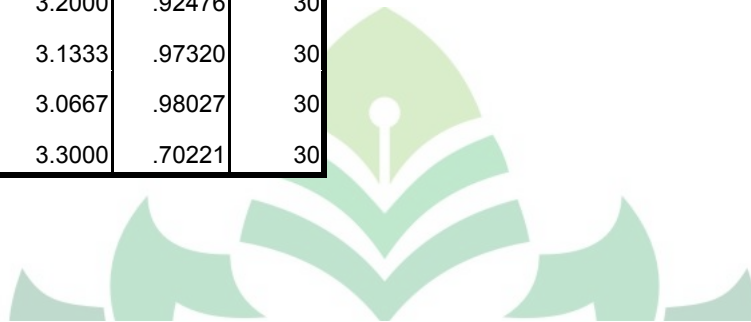
# Item Statistics

|          | Mean   | Std.<br>Deviation | N  |
|----------|--------|-------------------|----|
| butir_1  | 2.8333 | .83391            | 30 |
| butir_2  | 3.2000 | .80516            | 30 |
| butir_3  | 3.1000 | 1.12495           | 30 |
| butir_4  | 3.2667 | .73968            | 30 |
| butir_5  | 3.4667 | .86037            | 30 |
| butir_6  | 3.0667 | 1.17248           | 30 |
| butir_7  | 3.3000 | 1.17884           | 30 |
| butir_8  | 2.9333 | 1.25762           | 30 |
| butir_9  | 3.5333 | .68145            | 30 |
| butir_10 | 3.6333 | .55605            | 30 |
| butir_11 | 3.3333 | .84418            | 30 |
| butir_12 | 2.9333 | .86834            | 30 |
| butir_13 | 3.6667 | .92227            | 30 |
| butir_14 | 3.2000 | 1.06350           | 30 |
| butir_15 | 2.8333 | 1.23409           | 30 |
| butir_16 | 3.0333 | .96431            | 30 |
| butir_17 | 3.5667 | .67891            | 30 |
| butir_18 | 2.7333 | .90719            | 30 |
| butir_19 | 2.7333 | .82768            | 30 |
| butir_20 | 3.0667 | 1.08066           | 30 |
| butir_21 | 3.1333 | .97320            | 30 |
| butir_22 | 3.6000 | .49827            | 30 |
| butir_23 | 2.9333 | .94443            | 30 |
| butir_24 | 3.3333 | .88409            | 30 |
| butir_25 | 3.0333 | 1.06620           | 30 |
| butir_26 | 3.2667 | .86834            | 30 |
| butir_27 | 3.2667 | .94443            | 30 |
| butir_28 | 3.2667 | .69149            | 30 |
| butir_29 | 2.7667 | .93526            | 30 |
| butir_30 | 3.3333 | .84418            | 30 |
| butir_31 | 2.7333 | .94443            | 30 |

|          |        |         |    |
|----------|--------|---------|----|
| butir_32 | 2.7667 | .81720  | 30 |
| butir_33 | 2.9000 | 1.09387 | 30 |
| butir_34 | 3.6000 | .67466  | 30 |
| butir_35 | 3.0667 | 1.17248 | 30 |
| butir_36 | 3.0333 | 1.06620 | 30 |
| butir_37 | 3.0333 | .88992  | 30 |
| butir_38 | 3.2000 | .99655  | 30 |
| butir_39 | 3.4667 | .77608  | 30 |
| butir_40 | 2.9667 | .88992  | 30 |
| butir_41 | 3.4000 | .93218  | 30 |
| butir_42 | 3.4667 | 1.00801 | 30 |
| butir_43 | 3.3667 | .99943  | 30 |
| butir_44 | 3.0667 | .94443  | 30 |
| butir_45 | 3.4000 | .77013  | 30 |
| butir_46 | 3.5000 | 1.04221 | 30 |
| butir_47 | 3.4333 | .77385  | 30 |
| butir_48 | 2.9000 | .88474  | 30 |
| butir_49 | 3.2000 | .88668  | 30 |
| butir_50 | 3.3667 | .88992  | 30 |
| butir_51 | 3.0667 | .86834  | 30 |
| butir_52 | 3.2000 | .96132  | 30 |
| butir_53 | 3.1667 | 1.11675 | 30 |
| butir_54 | 3.3000 | .79438  | 30 |
| butir_55 | 3.4333 | .77385  | 30 |
| butir_56 | 2.9667 | 1.09807 | 30 |
| butir_57 | 3.2333 | 1.10433 | 30 |
| butir_58 | 2.8000 | 1.18613 | 30 |
| butir_59 | 3.6667 | .66089  | 30 |
| butir_60 | 3.4667 | .68145  | 30 |
| butir_61 | 3.2333 | .85836  | 30 |
| butir_62 | 2.9667 | .85029  | 30 |
| butir_63 | 3.2667 | 1.01483 | 30 |
| butir_64 | 2.9000 | .84486  | 30 |
| butir_65 | 2.6000 | 1.10172 | 30 |



|          |        |        |    |
|----------|--------|--------|----|
| butir_66 | 3.2000 | .96132 | 30 |
| butir_67 | 3.4667 | .86037 | 30 |
| butir_68 | 3.0000 | .90972 | 30 |
| butir_69 | 2.9000 | .88474 | 30 |
| butir_70 | 3.0667 | .98027 | 30 |
| butir_71 | 3.3333 | .92227 | 30 |
| butir_72 | 3.4333 | .72793 | 30 |
| butir_73 | 3.1333 | .86037 | 30 |
| butir_74 | 3.5667 | .67891 | 30 |
| butir_75 | 3.2000 | .92476 | 30 |
| butir_76 | 3.1333 | .97320 | 30 |
| butir_77 | 3.0667 | .98027 | 30 |
| butir_78 | 3.3000 | .70221 | 30 |



**Summary Item Statistics**

|                            | Mean  | Minimum | Maximum | Range | Maximum /<br>Minimum | Variance | N of Items |
|----------------------------|-------|---------|---------|-------|----------------------|----------|------------|
| Item Means                 | 3.183 | 2.600   | 3.667   | 1.067 | 1.410                | .065     | 78         |
| Item Variances             | .852  | .248    | 1.582   | 1.333 | 6.370                | .081     | 78         |
| Inter-Item<br>Covariances  | .154  | -.747   | 1.244   | 1.991 | -1.665               | .030     | 78         |
| Inter-Item<br>Correlations | .191  | -.546   | .966    | 1.512 | -1.769               | .042     | 78         |

**Item-Total Statistics**

|          | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale Variance if<br>Item Deleted | Corrected Item-<br>Total Correlation | Squared Multiple<br>Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
|----------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--|
| butir_1  | 245.4667                      | 975.844                           | .459                                 | .                               | .945                                   |
| butir_2  | 245.1000                      | 968.852                           | .409                                 | .                               | .944                                   |
| butir_3  | 245.2000                      | 972.786                           | .427                                 | .                               | .945                                   |
| butir_4  | 245.0333                      | 969.344                           | .437                                 | .                               | .944                                   |
| butir_5  | 244.8333                      | 972.420                           | .614                                 | .                               | .945                                   |
| butir_6  | 245.2333                      | 970.806                           | .644                                 | .                               | .945                                   |
| butir_7  | 245.0000                      | 965.241                           | .619                                 | .                               | .945                                   |
| butir_8  | 245.3667                      | 953.482                           | .550                                 | .                               | .944                                   |
| butir_9  | 244.7667                      | 975.495                           | .530                                 | .                               | .945                                   |
| butir_10 | 244.6667                      | 982.989                           | .493                                 | .                               | .945                                   |
| butir_11 | 244.9667                      | 965.206                           | .459                                 | .                               | .944                                   |
| butir_12 | 245.3667                      | 975.275                           | .658                                 | .                               | .945                                   |
| butir_13 | 244.6333                      | 970.309                           | .528                                 | .                               | .945                                   |
| butir_14 | 245.1000                      | 982.990                           | .688                                 | .                               | .946                                   |
| butir_15 | 245.4667                      | 993.499                           | .564                                 | .                               | .947                                   |
| butir_16 | 245.2667                      | 967.995                           | .551                                 | .                               | .945                                   |
| butir_17 | 244.7333                      | 974.961                           | .444                                 | .                               | .945                                   |
| butir_18 | 245.5667                      | 958.737                           | .442                                 | .                               | .944                                   |
| butir_19 | 245.5667                      | 964.668                           | .480                                 | .                               | .944                                   |
| butir_20 | 245.2333                      | 944.530                           | .667                                 | .                               | .943                                   |
| butir_21 | 245.1667                      | 952.282                           | .612                                 | .                               | .943                                   |
| butir_22 | 244.7000                      | 972.769                           | .547                                 | .                               | .944                                   |
| butir_23 | 245.3667                      | 955.344                           | .579                                 | .                               | .944                                   |
| butir_24 | 244.9667                      | 970.309                           | .444                                 | .                               | .945                                   |
| butir_25 | 245.2667                      | 955.789                           | .502                                 | .                               | .944                                   |
| butir_26 | 245.0333                      | 966.309                           | .425                                 | .                               | .944                                   |
| butir_27 | 245.0333                      | 971.206                           | .604                                 | .                               | .945                                   |
| butir_28 | 245.0333                      | 970.999                           | .530                                 | .                               | .944                                   |
| butir_29 | 245.5333                      | 958.947                           | .521                                 | .                               | .944                                   |
| butir_30 | 244.9667                      | 961.137                           | .538                                 | .                               | .944                                   |

|          |          |          |      |   |      |
|----------|----------|----------|------|---|------|
| butir_31 | 245.5667 | 963.289  | .441 | . | .944 |
| butir_32 | 245.5333 | 967.292  | .434 | . | .944 |
| butir_33 | 245.4000 | 960.662  | .415 | . | .944 |
| butir_34 | 244.7000 | 971.872  | .420 | . | .944 |
| butir_35 | 245.2333 | 977.357  | .654 | . | .946 |
| butir_36 | 245.2667 | 984.202  | .670 | . | .946 |
| butir_37 | 245.2667 | 960.823  | .515 | . | .944 |
| butir_38 | 245.1000 | 949.334  | .646 | . | .943 |
| butir_39 | 244.8333 | 1000.213 | .520 | . | .946 |
| butir_40 | 245.3333 | 959.885  | .532 | . | .944 |
| butir_41 | 244.9000 | 947.128  | .732 | . | .943 |
| butir_42 | 244.8333 | 959.040  | .480 | . | .944 |
| butir_43 | 244.9333 | 966.133  | .568 | . | .945 |
| butir_44 | 245.2333 | 959.289  | .510 | . | .944 |
| butir_45 | 244.9000 | 960.852  | .598 | . | .944 |
| butir_46 | 244.8000 | 956.993  | .495 | . | .944 |
| butir_47 | 244.8667 | 963.637  | .536 | . | .944 |
| butir_48 | 245.4000 | 959.903  | .535 | . | .944 |
| butir_49 | 245.1000 | 958.369  | .562 | . | .944 |
| butir_50 | 244.9333 | 964.202  | .453 | . | .944 |
| butir_51 | 245.2333 | 975.013  | .263 | . | .945 |
| butir_52 | 245.1000 | 967.817  | .556 | . | .945 |
| butir_53 | 245.1333 | 961.154  | .599 | . | .944 |
| butir_54 | 245.0000 | 957.103  | .657 | . | .943 |
| butir_55 | 244.8667 | 961.637  | .579 | . | .944 |
| butir_56 | 245.3333 | 971.195  | .557 | . | .945 |
| butir_57 | 245.0667 | 963.099  | .475 | . | .945 |
| butir_58 | 245.5000 | 950.810  | .517 | . | .944 |
| butir_59 | 244.6333 | 966.171  | .570 | . | .944 |
| butir_60 | 244.8333 | 974.351  | .557 | . | .945 |
| butir_61 | 245.0667 | 962.754  | .498 | . | .944 |
| butir_62 | 245.3333 | 959.678  | .562 | . | .944 |
| butir_63 | 245.0333 | 959.620  | .467 | . | .944 |
| butir_64 | 245.4000 | 961.834  | .524 | . | .944 |

|          |          |         |      |   |      |
|----------|----------|---------|------|---|------|
| butir_65 | 245.7000 | 976.079 | .485 | . | .945 |
| butir_66 | 245.1000 | 960.783 | .475 | . | .944 |
| butir_67 | 244.8333 | 969.868 | .462 | . | .944 |
| butir_68 | 245.3000 | 959.872 | .520 | . | .944 |
| butir_69 | 245.4000 | 962.524 | .486 | . | .944 |
| butir_70 | 245.2333 | 946.461 | .706 | . | .943 |
| butir_71 | 244.9667 | 960.033 | .510 | . | .944 |
| butir_72 | 244.8667 | 972.671 | .570 | . | .944 |
| butir_73 | 245.1667 | 955.247 | .640 | . | .943 |
| butir_74 | 244.7333 | 966.409 | .548 | . | .944 |
| butir_75 | 245.1000 | 962.852 | .458 | . | .944 |
| butir_76 | 245.1667 | 962.075 | .447 | . | .944 |
| butir_77 | 245.2333 | 965.220 | .491 | . | .944 |
| butir_78 | 245.0000 | 963.931 | .587 | . | .944 |

**Scale Statistics**

| Mean     | Variance | Std. Deviation | N of Items |
|----------|----------|----------------|------------|
| 2.4830E2 | 990.010  | 31.46443       | 78         |



# LAMPIRAN





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Alamat : Jl. Letkol H. Suratmin I Sukaramo Bandar Lampung ( 0721 ) 703260*

**PENGESAHAN PROPOSAL**

Proposal dengan judul, **EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI PELAJARAN MATEMATIKA PESERTA DIDIK KELAS VII SMPN 11 BANDAR LAMPUNG T.P 2017/2018**, Oleh: **INTAN MARISKA PUTRI, NPM. 1211080026**, Jurusan Bimbingan Dan Konseling, telah diujikan dalam Seminar Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pada Hari/Tanggal: Selasa, 03 Oktober 2017 Jam, 13.00-14.00

**TIM SEMINAR**

**Ketua** : **Andi Thahir, S.Psi.,MA., Ed.D** (.....)

**Sekretaris** : **Iip Sugiharta, M.Si** (.....)

**Pembahas Utama** : **Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd** (.....)

**Pembahas Pendamping I** : **Mega Aria Monica, M.Pd** (.....)

**Mengetahui,  
Ketua Jurusan BK**

**Andi Thahir, S.Psi.,MA, Ed.D**  
**NIP. 197604272007011015**

RPL  
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN/LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING  
FORMAT KLASIKAL

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG  
B. Tahun Ajaran : 2017-2018 , semester 2  
C. Sasaran Pelayanan : Kelas 7  
D. Pelaksana : Intan Mariska Putri  
E. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : Januari 2017  
B. Jam Pelayanan : Insidental  
C. Volume Waktu : 1 jam pelajaran (40 menit)  
D. Spesifikasi tempat : diruang kelas

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/Subtema  
1. Tema : strategi mengolah kecemasan menghadapi pelajaran matematika  
B. Sumber Materi : dari berbagai sumber

IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

A. Pengembangan KES

- Memahami dan mengetahui cara mengolah kecemasan menghadapi pelajaran matematika dalam kehidupan sehari-hari.
- Mampu memahami dasar-dasar mengolah kecemasan menghadapi pelajaran matematika.
- Mampu menerapkan cara mengolah kecemasan menghadapi pelajaran matematika yang efektif.
- Mamahami manfaat mengolah kecemasan menghadapi pelajaran matematika yang efektif .

B. Penanganan KES-T

Untuk menghindari kebingungan, ketidaktahuan , dan kesalahpahaman mengenai sistem pembelajarannya.

V. METODE DAN TEKNIK

A. Jenis Layanan : Layanan Informasi dan diskusi

VI. SARANA

A. Media : Laptop dan LCD

B. Perlengkapan : alat tulis (spidol)

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

Diperoleh hal-hal baru oleh siswa terkait KES/kehidupan dengan unsur-unsur AKURS (acuan, kompetitif, usaha, rasa, sungguh-sungguh).

A. KES

1. *Acuan (A)* : siswa dapat pemahaman tentang cara mengolah kecemasan menghadapi pelajaran matematika .
2. *Kompetensi (K)* : siswa memiliki kemampuan untuk memahami kelebihan dan kekurangan dari sistem pembelajaran.
3. *Usaha (U)* : siswa dapat mengenali kondisi tersebut.
4. *Rasa (R)*: ada perasaan senang dan bangga pada diri siswa yang telah memilih cara mengolah kecemasan menghadapi pelajaran matematika .
5. *Sungguh-sungguh (S)* : siswa dengan sungguh-sungguh mampu untuk mencapai kelanjutan cara pembelajarannya.

B. KES-T

Untuk menghindari kebingungan, ketidaktahuan , dan kesalahpahaman mengenai sistem pembelajarannya.

C. RIDHO TUHAN, BESYUKUR, IKHLAS DAN TABAH

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk mampu menjaga diri sehingga dapat menjadi siswa yang bermanfaat.

## VIII. LANGKAH KEGIATAN

### A. LANGKAH PENGANTAR

1. Mengucapkan salam selanjutnya mengajak siswa berdoa untuk memulai kegiatan konseling
2. Melakukan pengecekan absensi dan mengajak siswa berempati kepada siswa lain yg tidak hadir di kelas.
3. Melalui tanya jawab konseli memahami bahwa layanan konseling adalah bagian dari layanan BK yaitu untuk membantu mengenal diri sendiri, mengarahkan serta membantu untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dan menjadi pribadi yang mandiri.

### B. LANGKAH PENJAJAKAN

1. Diungkapkan hubungan konseli dengan konselor
2. Dijajaki kesiapan konseli untuk mengikuti proses selanjutnya  
Konseli diminta untuk menceritakan permasalahannya tentang cara mengolah kecemasan menghadapi pelajaran matematika .

### C. LANGKAH PENAFSIRAN

1. Bersama konseli disimpulkan pokok-pokok permasalahan yang dialaminya
2. Didalami seluk beluk dan keterkaitan antara pokok permasalahan

### D. LANGKAH PEMBINAAN

Mengulas beberapa cara belajar bagaimana kondisi kelebihan serta kekurangan dalam proses mengolah kecemasan menghadapi pelajaran matematika.

### E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

#### 1. PENILAIAN HASIL

- Berfikir : apa yang konseli pikirkan tentang cara menghadapi kecemasan pelajaran matematika.

- Merasa : apa yang konseli rasakan mengenai masalah yang sedang dialami
- Bersikap : bagaimana konseli menyikapi untuk menyampaikan kelebihan dan kekurangan di tiap cara belajar.
- Berbuat : apa yang hendak konseli lakukan untuk mendengarkan, memahami, merespon permasalahan.
- Bertanggung jawab : bagaimana konseli bertanggung jawab untuk menyikapi persoalan tentang cara menghadapi kecemasan pelajaran matematika.

## 2. PENILAIAN PROSES

Melakukan pengamatan dilakukan penilaian proses pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pelayanan yang telah diselenggarakan.

## 3. LAPELPROG DAN TINDAK LANJUT

Setelah kegiatan pelayanan selesai, disusun lah laporan pelaksanaan program pelayanan yang memuat data penilaian hasil dan proses dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Mengetahui

Bandar Lampung,.....2017

Intan Mariska Putri  
NPM :1211080026

## SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Menentukan *Goal Setting*)
- B. Bidang Bimbingan : Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan, dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai
1. Tujuan Layanan : Agar peserta didik mampu menentukan Goal Setting dalam sesi konseling
  2. Hasil yang ingin dicapai : Mengurangnya kecemasan peserta didik akan pelajaran matematika
- F. Pendekatan yang di gunakan : *Self-Managemen*
- G. Sasaran Layanan : kelompok Eksperiman Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

| No | Tahapan                  | Kegiatan  |   |
|----|--------------------------|---|---|
|    |                          | Peneliti  | Siswa   |
| 1. | Pembentukan<br>(5 menit) | a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih<br>b. Memimpin doa<br>c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok<br>d. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok seperti asas dan fungsi<br>e. Mengucapkan janji konseling | a. Merspon dengan membalas ucapan<br>b. Berdoa<br>c. Memperhatikan dan mendengarkan<br>d. Memperhatiikan dan mendengarkan<br>e. Memperhatikan |

|    |                          |   |  |
|----|--------------------------|---|--|
|    |                          | f. Menyampaikan kesepakatan waktu   | dan mengikuti<br>f. Menyepakati waktu  |
| 2. | Peralihan<br>(5 menit)   | a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok<br>b. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya<br>c. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut   | a. Memperhatikan dan mendengarkan<br>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok<br>c. Menjawab pertanyaan |
| 3. | Kegiatan<br>(30 menit)   | Konseling kelompok <i>Self-Management</i><br>a. Menjelaskan mengenai teknik <i>Self-Management</i> dan tahap-tahap dalam <i>Self-Management</i><br>b. Menjelaskan materi tentang kecemasan<br>c. Menjelaskan pentingnya pembahasan mengenai kecemasan, khususnya kecemasan dalam menghadapi matematika<br>d. Menyimpulkan | a. Memperhatikan<br>b. Mendengarkan dan memperhatikan<br>c. Mendengar dan memperhatikan<br>d. memperhatikan                |
| 4. | Pengakhiran<br>(5 menit) | a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri<br>b. Menyimpulkan hasil dari topik  | a. Memperhatikan dan mendengarkan<br>b. Mendengarkan dan   |



|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <p>yang telah dibahas</p> <p>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang alami selama kegiatan berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul> <p>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</p> <p>e. Mengucapkan terimakasih</p> <p>f. Memimpin doa</p> <p>g. Mengucapkan salam</p> <p>h. Perpisahan</p> | <p>menyimpulkan</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p> <p>d. Menjawab pertanyaan</p> <p>e. Menjawab</p> <p>f. Berdoa</p> <p>g. Menjawab salam</p> <p>h. Saling berjabat tangan</p> |
|--|--|---|---|

- I. Tempat : Ruang Kelas
- J. Metode : Diskusi, Tanya jawab, dan permainan
- K. Alat dan Perlengkapan : -
- L. Penyelenggara Layanan : Intan Mariska Putri
- M. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing
- N. Rencana Penilaian
1. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
  2. Penilaian hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan

O. Tindak Lanjut : mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya

P. Catatan Khusus : -

Bandara Lampung, November 2017

Mengetahui,

Guru BK

Peneliti

Intan Mariska Putri

NPM. 1211080026



## SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : (Self-monitoring)
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi-Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan, dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai
1. Tujuan Layanan : agar peserta didik dapat mengontrol kecemasannya
  2. Hasil yang ingin dicapai : menurunnya kecemasan peserta didik akan pelajaran matematika
- F. Pendekatan yang di gunakan : *Self-Managemen*
- G. Sasaran Layanan : kelompok eksperimen, kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

| No | Tahapan                  | Kegiatan  |   |
|----|--------------------------|---|---|
|    |                          | Peneliti  | Siswa   |
| 1. | Pembentukan<br>(5 menit) | a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih<br>b. Memimpin doa<br>c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok<br>d. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok seperti asas dan fungsi | a. Merspon dengan membalas ucapan<br>b. Berdoa<br>c. Memperhatikan dan mendengarkan<br>d. Memperhatiakan dan mendengarkan |

|    |                        |  |  |
|----|------------------------|--|--|
|    |                        | <p>e. Mengucapkan janji konseling</p> <p>f. Menyampaikan kesepakatan waktu</p> <p>g. Perkenalan dilanjutkan dengan permainan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok</p>                                  | <p>e. Memperhatikan dan mengikuti</p> <p>f. Menyepakati waktu</p> <p>g. Memperkenalkan diri secara bergantian dan melaksanakan permainan</p> |
| 2. | Peralihan<br>(5 menit) | <p>a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>b. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</p> <p>c. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>   | <p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p>    |
| 3. | Kegiatan<br>(30 menit) | <p>Konseling kelompok <i>Self-Management</i> (Self-Monitoring)</p> <p>a. Pertama peneliti menjelaskan secara singkat terkait apa itu self-monitoring, serta tujuan dan manfaat pelaksanaan self-monitoring.</p> <p>b. Membahas topik permasalahan berdasarkan indikator yang telah</p> | <p>a. Memperhatikan</p> <p>b. Mendengarkan dan memperhatikan</p>   |

|    |                          |  |   |
|----|--------------------------|--|---|
|    |                          | <p>disepakati sebelumnya oleh peserta didik</p> <p>c. Mempersilahkan peserta didik untuk mulai menjelaskan terkait permasalahan yang mereka rasakan</p> <p>d. Peneliti memberikan respon positif terhadap peserta didik</p> <p>e. Peneliti memberikan kesempatan kepada anggota kelompok lainnya untuk memberikan pendapat mereka terhadap permasalahan salah satu anggota kelompok</p> <p>f. Setelah selesai memberikan pendapat peneliti meminta anggota lainnya secara bergantian untuk memberikan pendapatnya</p> <p>g. Menyimpulkan</p> | <p>c. Memperhatikan dan menjelaskan</p> <p>d. Mendengar dan memperhatikan</p> <p>e. Melaksanakan</p> <p>f. Melaksanakan</p> <p>g. Mengungkapkan dan memperhatikan</p> |
| 4. | Pengakhiran<br>(5 menit) | <p>a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>b. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</p> <p>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok</li> </ul>  | <p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Mendengarkan dan menyimpulkan</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p>  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perasaan yang alami selama kegiatan berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul> <p>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</p> <p>e. Mengucapkan terimakasih</p> <p>f. Memimpin doa</p> <p>g. Mengucapkan salam</p> <p>h. Perpisahan</p> | <p>d. Menjawab pertanyaan</p> <p>e. Menjawab</p> <p>f. Berdoa</p> <p>g. Menjawab salam</p> <p>h. Saling berjabat tangan</p> |
|--|--|---|---|

I. Tempat : Ruang Kelas

J. Metode : Diskusi, Tanya jawab, dan permainan

K. Alat dan Perlengkapan : -

L. Penyelenggara Layanan : Intan Mariska Putri

M. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing

N. Rencana Penilaian

1. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
2. Penilaian hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan

O. Tindak Lanjut : mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya  
P. Catatan Khusus : -

Bandara Lampung, November 2017

Mengetahui,  
Guru BK

Peneliti

Intan Mariska Putri

NPM. 1211080026





## SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Mengevaluasi Diri
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi, belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan, dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai
1. Tujuan Layanan : agar peserta didik mampu mengevaluasi kelemahannya yang membuat peserta didik cemas dalam menghadapi pelajaran matematika
  2. Hasil yang ingin dicapai : Agar kecemasan akan pelajaran matematika peserta didik dapat dikurangi
- F. Pendekatan yang di gunakan : *Self-Management*
- G. Sasaran Layanan : kelompok eksperimen kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

| No | Tahapan                  | Kegiatan  |  |
|----|--------------------------|---|--|
|    |                          | Guru Pembimbing   | Siswa  |
| 1. | Pembentukan<br>(5 menit) | a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih<br>b. Memimpin doa<br>c. Menjelaskan apa yang Akan dilkukan pada tahapan ini<br>d. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok<br>e. Mengucapkan janji konseling<br>f. Menyampaikan kesepakatan waktu | a. Merspon dengan membalas ucapan<br>b. Berdoa<br>c. Memperhatikan dan mendengarkan<br>d. Memperhatikan dan mendengarkan<br>e. Memperhatikan |

|    |                        |   |  |
|----|------------------------|---|--|
|    |                        |   | dan mengikuti  |
| 2. | Peralihan<br>(5 menit) | a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok<br>b. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketehap berikutnya<br>c. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut   | a. Memperhatikan dan mendengarkan<br>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok<br>c. Menjawab pertanyaan       |
| 3. | Kegiatan<br>(30 menit) | Konseling kelompok <i>Self-managemen</i><br>a. Menjelaskan mengenai tofik yang akan di lakukan pada sesi konseling<br>b. Konseling dimulai dengan peserta didik menjelaskan kembali catatan tingkah laku yang sebelumnya, terkait kecemasan yang mereka rasakan<br>c. Kemudian peserta didik menjelaskan cacatkan tingkah laku yang lebih positif yang di tulis di pertemuan selanjutnya<br>d. Kemudian peserta didik diminta untuk membandingkan catatan sebelum diberikan konseling dan sesudah diberikan layanan | a. Memperhatikan<br>b. Mendengarkan dan memperhatikan<br>c. Memperhatikan dan melaksanakan<br>d. Mengungkapkan dan memperhatikan |

|    |                          |  |  |
|----|--------------------------|--|--|
|    |                          | e. Menyimpulkan  | e. menyimpulkan  |
| 4. | Pengakhiran<br>(5 menit) | a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri<br>b. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas<br>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan:<br>- Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok<br>- Perasaan yang alami selama kegiatan berlangsung<br>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan<br>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok<br>e. Mengucapkan terimakasih<br>f. Memimpin doa<br>g. Mengucapkan salam<br>h. Perpisahan | a. Mendengarkan dan menyimpulkan<br>b. Menjawab pertanyaan<br><br>c. Menjawab pertanyaan<br>d. Menjawab<br>e. Berdoa<br>f. Menjawab salam<br>g. Saling berjabat tangan |

- I. Tempat : Ruang BK
- J. Metode : Diskusi, Tanya jawab, dan permainan
- K. Alat dan Perlengkapan : -
- L. Penyelenggara Layanan : Intan Mariska Putri
- M. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing
- N. Rencana Penilaian

1. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
  2. Penilaian hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan
- O. Tindak Lanjut : mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya
- P. Catatan Khusus : -

Bandara Lampung, November 2017

Mengetahui,  
Guru BK

Peneliti

Intan Mariska Putri  
NPM. 1211080026



## SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Pemantapan dan Penguatan
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan, dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai
1. Tujuan Layanan : Agar peserta didik dapat melakukan seluruh tahapan dan kegiatan dengan optimal, sehingga hasil yang diharapkanpun optiman
  2. Hasil yang ingin dicapai : Agar kecemasan peserta didik dalam menghadapi pelajaran matematika dapat di kurangi.
- F. Pendekatan yang di gunakan : *Self-Managemen*
- G. Sasaran Layanan : kelompok eksperimen kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

| No | Tahapan                  | Kegiatan  |   |
|----|--------------------------|---|---|
|    |                          | Guru Pembimbing   | Siswa   |
| 1. | Pembentukan<br>(5 menit) | a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih<br>b. Memimpin doa<br>c. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok<br>d. Menyampaikan kesepakatan waktu | a. Merspon dengan membalas ucapan<br>b. Berdoa<br>c. Memperhatikan dan mendengarkan<br>d. Menyepakati waktu |
| 2. | Peralihan                | a. Menjelaskan kembali kegiatan   | a. Memperhatikan  |

|    |                     |  |   |
|----|---------------------|--|---|
|    | (5 menit)           | <p>konseling kelompok</p> <p>b. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</p> <p>c. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>   | <p>dan mendengarkan</p> <p>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p>  |
| 3. | Kegiatan (30 menit) | <p>Konseling kelompok <i>Self-Management</i></p> <p>a. Menjelaskan topik yang akan di bahas pada pertemuan kali ini.</p> <p>b. Pada tahap inti peneliti mempersilahkan peserta didik untuk menentukan apa yang dapat menjadi penguat dirinya dalam melaksanakan catatn positif guna mengurangi kecemasan yang peserta didik rasakan</p> <p>c. Peserta didik pada tahap ini di tuntut harus bisa mengatur dirinya sendiri ke arah pengurangan kecemasan</p> <p>d. Pada tahap ini juga peserta didik harus memiliki kemampuan yang kuat agar seluruh pelaksanaan berjalan dengan lancar</p> <p>e. Memberikan penguatan positif</p> | <p>a. Memperhatikan</p> <p>b. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>c. Mendengar dan memperhatikan</p> <p>d. Mendengar dan memperhatikan</p> <p>e. Memperhatikan dan melaksanakan</p> <p>f. Mengungkapkan</p> |

|    |                          |  |   |
|----|--------------------------|--|---|
|    |                          | (pujian) terhadap peserta didik<br>f. Menyimpulkan   | dan<br>memperhatikan  |
| 4. | Pengakhiran<br>(5 menit) | a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri<br>b. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas<br>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan:<br>- Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok<br>- Perasaan yang alami selama kegiatan berlangsung<br>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan<br>d. Mengucapkan terimakasih<br>e. Memimpin doa<br>f. Mengucapkan salam<br>g. Perpisahan | a. Memperhatikan dan mendengarkan<br>b. Mendengarkan dan menyimpulkan<br>c. Menjawab pertanyaan<br>d. Menjawab<br>e. Berdoa<br>f. Menjawab salam<br>g. Saling berjabat tangan |

- I. Tempat : Ruang BK
- J. Metode : Diskusi, Tanya jawab, dan permainan
- K. Alat dan Perlengkapan : -
- L. Penyelenggara Layanan : Intan Mariska Putri
- M. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing
- N. Rencana Penilaian



1. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
  2. Penilaian hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan
- O. Tindak Lanjut : mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya
- P. Catatan Khusus : -

Bandara Lampung, November 2017

Mengetahui,  
Guru BK

Peneliti

Intan Mariska Putri  
NPM. 1211080026



Lampiran 3

**SATUAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING**

- A. Topik Bahasan : Menentukan perilaku target
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi-Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan, dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai
1. Tujuan Layanan : agar peserta didik terlatih dalam mengidentifikasi masalah yang dihadapi
  2. Hasil yang ingin dicapai : kecemasan menghadapi pelajaran matematika dapat dikurangi
- F. Pendekatan yang di gunakan : *Token Economy*
- G. Sasaran Layanan : kelas kontrol kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

| No | Tahapan                  | Kegiatan  |   |
|----|--------------------------|---|---|
|    |                          | Peneliti  | Siswa   |
| 1. | Pembentukan<br>(5 menit) | a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih<br>b. Memimpin doa<br>c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok<br>d. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok seperti asas dan fungsi | a. Merspon dengan membalas ucapan<br>b. Berdoa<br>c. Memperhatikan dan mendengarkan<br>d. Memperhatiakan dan mendengarkan |

|    |                        |  |  |
|----|------------------------|--|--|
|    |                        | <p>e. Mengucapkan janji konseling</p> <p>f. Menyampaikan kesepakatan waktu</p> <p>g. Perkenalan dilanjutkan dengan permainan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok</p>                                      | <p>e. Memperhatikan dan mengikuti</p> <p>f. Menyepakati waktu</p> <p>g. Memperkenalkan diri secara bergantian dan melaksanakan permainan</p> |
| 2. | Peralihan<br>(5 menit) | <p>a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>b. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</p> <p>c. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>   | <p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p>    |
| 3. | Kegiatan<br>(30 menit) | <p>Token Economy</p> <p>a. Menjelaskan mengenai teknik <i>Token Economy</i> dan tahap-tahap dalam <i>Token Ekonomi</i></p> <p>b. Menjelaskan materi tentang penentuan perilaku target</p> <p>c. Menjelaskan pentingnya keseriusan peserta didik dalam proses penentuan perilaku target</p> | <p>a. Memperhatikan</p> <p>b. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>c. Mendengar dan memperhatikan</p>                                       |

|    |                          |  |  |
|----|--------------------------|--|--|
|    |                          | <p>d. Peserta didik masing-masing diminta komitmen untuk menentukan target permasalahan yang akan di selesaikan secara bergantian</p> <p>e. Menyimpulkan</p>   | <p>d. melaksanakan</p>   |
| 4. | Pengakhiran<br>(5 menit) | <p>a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>b. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</p> <p>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang alami selama kegiatan berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul> <p>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</p> <p>e. Mengucapkan terimakasih</p> <p>f. Memimpin doa</p> <p>g. Mengucapkan salam</p> <p>h. Perpisahan</p> | <p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Mendengarkan dan menyimpulkan</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p> <p>d. Menjawab pertanyaan</p> <p>e. Menjawab</p> <p>f. Berdoa</p> <p>g. Menjawab salam</p> <p>h. Saling berjabat tangan</p> |

- I. Tempat : Lapangan
- J. Metode : Diskusi, Tanya jawab, dan permainan
- K. Alat dan Perlengkapan : -
- L. Penyelenggara Layanan : Intan Mariska Putri
- M. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing
- N. Rencana Penilaian
1. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
  2. Penilaian hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan
- O. Tindak Lanjut : mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya
- P. Catatan Khusus : -

Bandara Lampung, November 2016

Mengetahui,  
Guru BK

Peneliti

Intan Mariska Putri

NPM. 1211080026

## SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Mendisplay aturan dan Identifikasi Item yang bisa digunakan sebagai token
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi-Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan, dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai
1. Tujuan Layanan : Agar peserta didik bisa aktif dan dapat mengemukakan pendapatnya
  2. Hasil yang ingin dicapai : kecemasan menghadapi pelajaran matematika dapat dikurangi
- F. Pendekatan yang di gunakan : *Token Economy*
- G. Sasaran Layanan : kelas kontrol kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

| No | Tahapan                  | Kegiatan  |  |
|----|--------------------------|---|--|
|    |                          | Peneliti  | Siswa  |
| 1. | Pembentukan<br>(5 menit) | a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih<br>b. Memimpin doa<br>c. Mengucapkan janji konseling<br>d. Menyampaikan kesepakatan waktu | a. Merspon dengan membalas ucapan<br>b. Berdoa<br>c. Memperhatikan dan mengikuti<br>d. Menyepakati waktu |

|    |                          |   |  |
|----|--------------------------|---|--|
| 2. | Peralihan<br>(5 menit)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</li> <li>b. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</li> <li>c. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memperhatikan dan mendengarkan</li> <li>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</li> <li>c. Menjawab pertanyaan</li> </ul> |
| 3. | Kegiatan<br>(30 menit)   | <p>Token Ekonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan mengenai apa itu mendisplay atauran serta belajar mengidentifikasi hal-hal yang bisa menjadi token</li> <li>b. Menjelaskan bahwa token yang dimaksud harus nyata, serta harus bersifat praktis dan sesuatu yang bisa di kumpulan oleh peserta didik</li> <li>c. Peserta didik diminta untuk mengemukakan ide yang mereka miliki sebanyak mungkin</li> <li>d. Menyimpulkan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memperhatikan</li> <li>b. Mendengarkan dan memperhatikan</li> <li>c. Mendengar dan memperhatikan</li> <li>d. melaksanakan</li> </ul>           |
| 4. | Pengakhiran<br>(5 menit) | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</li> <li>b. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memperhatikan dan mendengarkan</li> <li>b. Mendengarkan dan menyimpulkan</li> </ul>  |





O. Tindak Lanjut : mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya

P. Catatan Khusus : -

Bandara Lampung, November 2016

Mengetahui,

Guru BK

Peneliti

Intan Mariska Putri

NPM. 1211080026



## SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Harga dan *Backup Reinforcer*
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi-Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan, dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai
1. Tujuan Layanan : melatih peserta didik untuk dapat memilih hal-hal yang di anggap mereka dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membangkitkan motivasi peserta didik dalam proses belajar
  2. Hasil yang ingin dicapai : kecemasan menghadapi pelajaran matematika dapat dikurangi
- F. Pendekatan yang di gunakan : *Token Economy*
- G. Sasaran Layanan : kelas kontrol kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

| No | Tahapan                  | Kegiatan   |   |
|----|--------------------------|--|---|
|    |                          | Peneliti   | Siswa   |
| 1. | Pembentukan<br>(5 menit) | a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih<br>b. Memimpin doa<br>c. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok<br>d. Mengucapkan janji konseling | a. Merspon dengan membalas ucapan<br>b. Berdoa<br>c. Memperhatikan dan mendengarkan<br>d. Memperhatikan dan mengikuti |

|    |                        |  |  |
|----|------------------------|--|--|
|    |                        | e. Menyampaikan kesepakatan waktu  | e. Menyepakati waktu   |
| 2. | Peralihan<br>(5 menit) | a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok<br>b. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketehap berikutnya<br>c. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut  | a. Memperhatikan dan mendengarkan<br>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok<br>c. Menjawab pertanyaan |
| 3. | Kegiatan<br>(30 menit) | <p>Token Ekonomy</p> a. Menjelaskan mengenai apa itu harga dan apa kegunaan harga serta menjelaskan mengenai <i>Backup Reinforcer</i><br>b. Peserta didik diminta untuk menentukan harga yang akan mereka tukarkan untuk mendapatkan <i>Backup Reinforcer</i> .<br>c. Masing-masing dari peserta didik dimintai pendapat terkait apa yang dapat di jadikan <i>Backup Reinforcer</i> .<br>d. Peserta didik diminta untuk serius dalam menentukan <i>Backup Reinforcer</i> karena <i>Backup Reinforcer</i> haruslah sesuatu yang | a. Memperhatikan<br>b. Mendengarkan dan memperhatikan<br>c. Mendengar dan memperhatikan<br>d. melaksanakan                 |

|    |                          |   |  |
|----|--------------------------|---|--|
|    |                          | <p>dapat membangkitkan semangat serta motivasi peserta didik serta besarah harga dan <i>Backup Reinforcer</i> yang diperoleh haruslah sesuai besarnya .</p> <p>e. Kemudian peneliti memberikan kesepakatan terhadap peserta didik karna besaran harga dan jenis <i>Backup Reinforcer</i> haruslah sama antara peserta didik.</p> <p>f. Menyimpulkan hasil yang di dapat.</p> <p>g. Kemudian peneliti menentukan jadwal untuk penukaran token peserta didik yang tentunya melalui kesepakatan bersama.</p> |  |
| 4. | Pengakhiran<br>(5 menit) | <p>a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>b. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</p> <p>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang alami selama kegiatan berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama</li> </ul>   | <p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Mendengarkan dan menyimpulkan</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | kegiatan<br>d. Mengucapkan terimakasih<br>e. Memimpin doa<br>f. Mengucapkan salam<br>g. Perpisahan | d. Menjawab<br>e. Berdoa<br>f. Menjawab salam<br>g. Saling berjabat tangan |
|--|--|--|--|

- I. Tempat : Ruang BK
- J. Metode : Diskusi, Tanya jawab, dan permainan
- K. Alat dan Perlengkapan : -
- L. Penyelenggara Layanan : Intan Mariska Putri
- M. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing
- N. Rencana Penilaian
1. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
  2. Penilaian hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan
- O. Tindak Lanjut : mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya
- P. Catatan Khusus : -

Bandara Lampung, November 2016

Mengetahui,  
Guru BK

Peneliti

Intan Mariska Putri

NPM. 1211080026

## Lampiran 7

Keterangan Foto : peserta didik kelas VII



Keterangan Foto : Berekenalan dengan peserta didik





Keterangan Foto : menjelaskan materi *Self-Management* kepada peserta didik



Keterangan Foto : memberikan dan menjalankan contoh konseling kelompok dengan peserta didik



Keterangan Foto : membagikan angket kepada peserta didik



Keterangan Foto : menjelaskan kepada peserta didik bagaimana cara mengisi lembar jawab angket.

